КУДА БЕЖАТЬ, КОГДА ВОРВАЛСЯ ЕЁ МУЖ

СТР. 70

ФЕВРАЛЬ
2012

Men's Health

ЭТО ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
ЧЕМ МУЖЧИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ ЖЕНЩИН

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Сергей Бадюк
Инструктор спецназа

ФИТНЕС

ГОРА РОДИЛА МЫШЦ
МН-ТРЕНЕР УЧИТ НАБИРАТЬ МАССУ

ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ
СПЕЦНАЗ ГРУ, МОРПЕХИ США, АГЕНТЫ ФБР, БОЙЦЫ ЯМАМ И ДРУГИЕ

ВСЁ ПО ПАЛОЧКАМ
ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЕДЯТ КИТАЙЦЫ

НЮ ЕЁ
СНИМИ ПОДРУГУ ГОЛОЙ

MHealth.ru

12002
4 606895 000062

www.epidemz.net

Реклама. 11 февраля 2012 – 15

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Постоянно стремиться к большему. Не останавливаться на достигнутом. Доказывать свое право называться первым. Только тот, кто неизменно следует этим принципам, достоин звания победителя. Новый BMW 3 серии убедительно демонстрирует преимущества самого успешного спортивного седана в истории автомобилестроения. Познакомьтесь с уникальными линиями отделки нового BMW 3 серии — Sport Line, Modern Line и Luxury Line — и пройдите персональный тест-драйв у Вашего официального дилера BMW **с 11 февраля***. Узнайте о программах кредитования BMW Bank, предложениях BMW Trade-in и программе корпоративных продаж по телефону Службы клиентской поддержки 8 800 2003 269 и на сайте **www.3series.bmw.ru**

СОВЕРШЕННО НОВЫЙ BMW 3 СЕРИИ.

BMW EfficientDynamics

Меньше топлива. Больше динамики.

www.epidemz.net

Facebook.com/BMWRussia

BMW рекомендует топливо

ЭКТО PLUS

ЛУКОЙЛ

www.epidemz.net

DIOR HOMME
SPORT

www.epidemz.net

www.epidemz.net

Реклама.

www.epidemz.net

ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

www.epidemz.net

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Ультра.

www.epidemz.net

Audi
Vorsprung durch Technik

Audi ultra*.
Ультраманевренность.
Ультрауправляемость

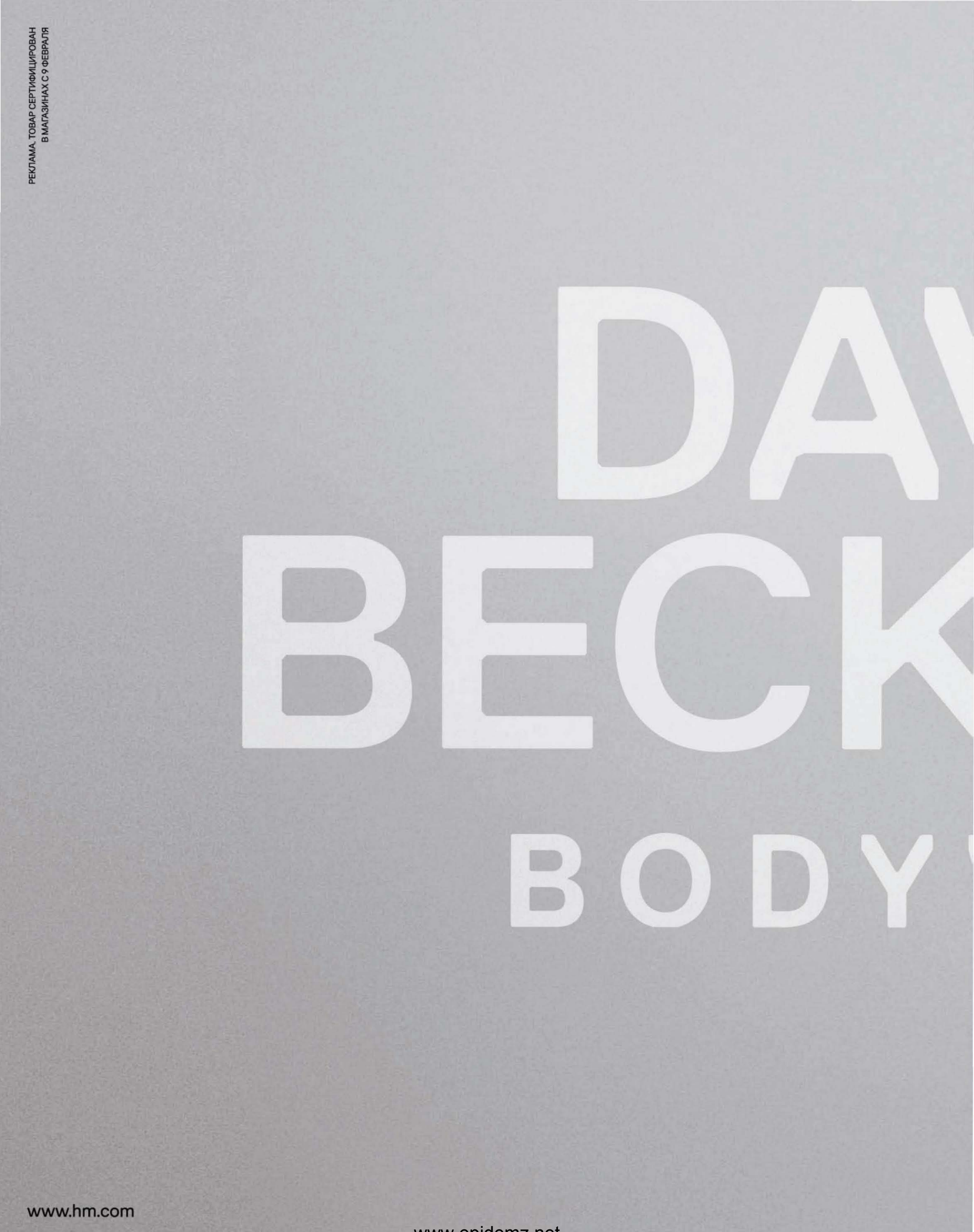
Чем легче, тем динамичнее. Новый Audi A6 создан
с применением технологии Audi ultra, что обеспечивает
ему сверхточную управляемость.

Новый Audi A6 2.0 TFSI®
Технология облегченных конструкций Audi ultra*.

Реклама

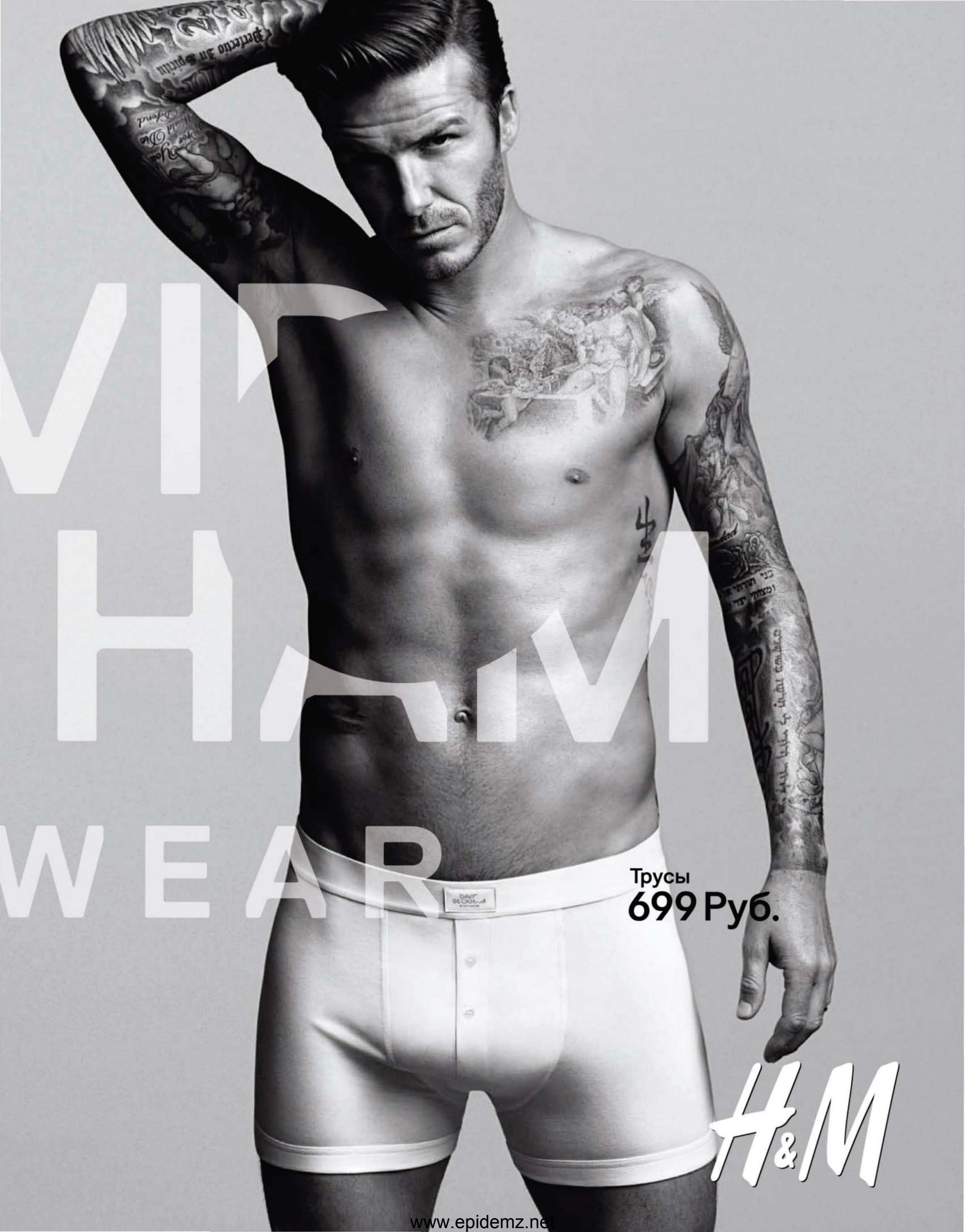
www.epidemz.net

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
В МАГАЗИНАХ С 9 ФЕВРАЛЯ



www.hm.com

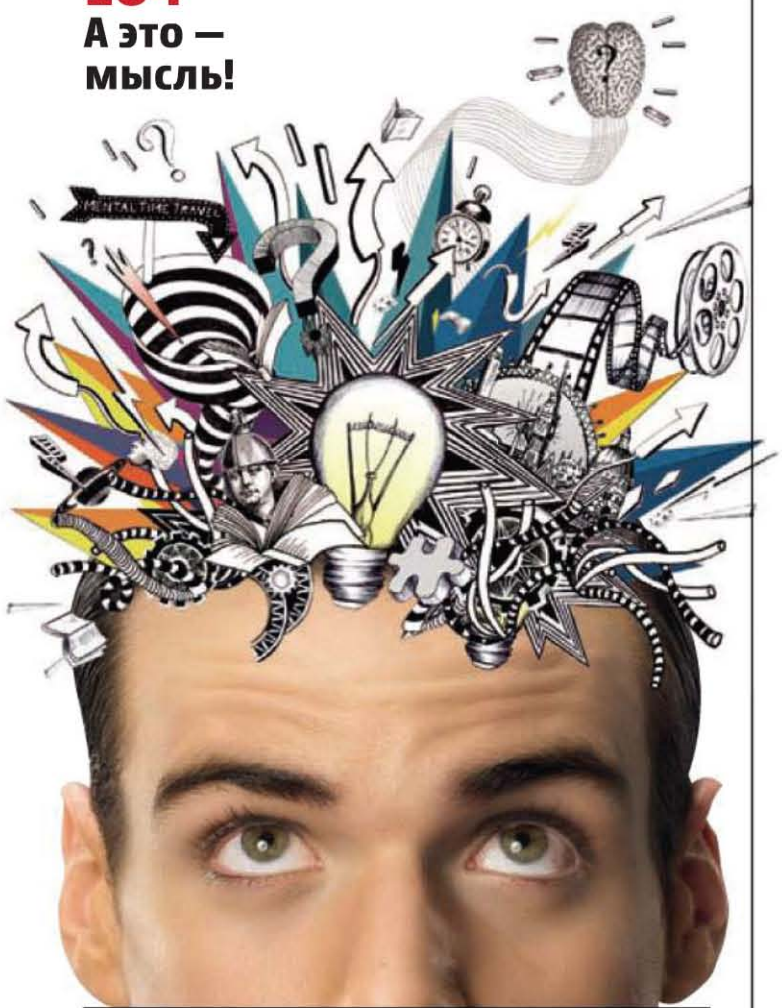
www.epidemz.net



www.epidemz.net

ФЕВРАЛЬ | 2012

104
А это — мысль!



50
МОЙ ОТЕЦ ЗАПРЕЩАЛ, ЧТОБ Я ПОЛЬКУ...

На обложке

120 СЕРГЕЙ БАДЮК
Инструктор спецназа ГРУ

110 ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

130 ЭТО ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
Чем мужчины болеют чаще женщин

ФИТНЕС
168 ГОРА ГОДИЛА МЫШЦ
Начало годовой тренировки хардгейнера

140 ВСЕ ПО ПАЛОЧКАМ
Настоящая еда миллиардов

150 НЮ ЕЕ
Откровенная фотосессия — законы жанра

БОНУС
70 НЕПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ
Правила обращения с чужим мужем

www.epidemz.net

Товар сертифицирован. Реклама.

Леонардо Ди Каприо
и его Carrera Calibre 1887.

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

*Творить историю
каждый день

www.epidemz.net

140
СЪЕДЕНО В КИТАЕ

Шарик на фотоохоте 200

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
80 ПИКЕ НА ПИКЕ
Защитник ФК “Барселона” в публикациях вымышленных СМИ

ПРОПИТАНИЕ
84 ХУДОЙ УМОМ
Тест: уверен, что все твое питание — правильное?

ПРОФИЛАКТИКА
86 ОБСЛЕДОВАНИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ
Ежегодное ТО твоего организма — как его делать?

КАРЬЕРА
90 БЕС ЛИШНИХ СЛОВ
О чем помалкивать на работе

ДЕНЬГИ
94 ЦЕНТРОБЕЖНЫЕ СИЛЫ
Экономим деньги, уезжая за покупками из родного города

ОТНОШЕНИЯ
98 ЕСТЬ ЧЕМ ПОХВАСТАТЬ
Как хвалиться так, чтобы никому не было противно

ФОРМА
100 РАСТИМ НЕ ОВОЩИ
Твои маленькие спортивные надежды

ЗНАНИЕ
104 ГДЕ У ТЕБЯ КНОПКА?
Как включить голову

Элементарно
Склад бесценной информации

52 ОНА ВСТАВЛЯЕТ
Порази девушку лицом

62 КОПИЯ ПАСТЫ
Домашняя лапша своими руками

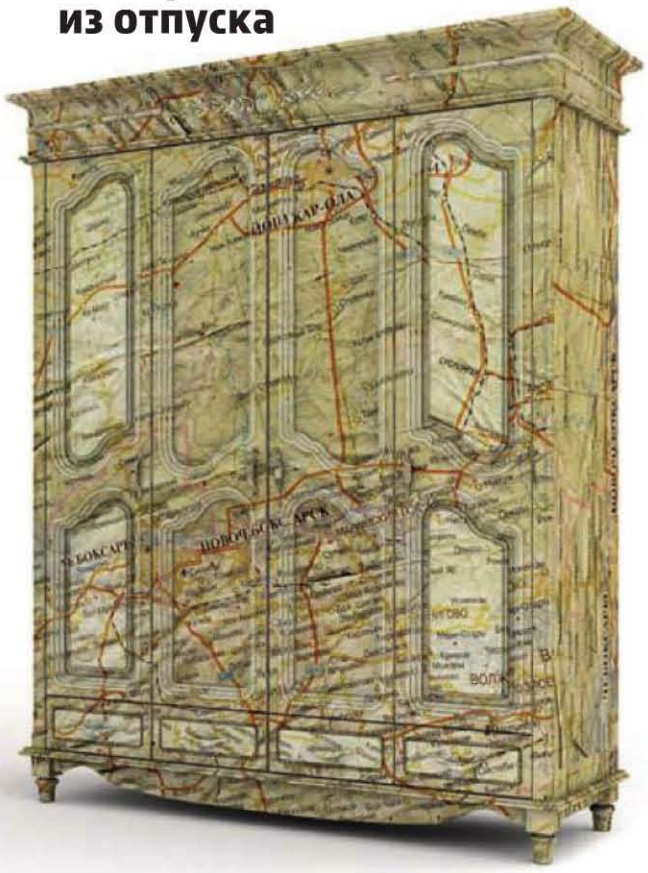
66 ФИГУРНЫЕ КАТАНИЯ
Учим делать базовый сноубордический трюк

58 СЕКУНДНОЕ ДЕЛО
Чем ты занят, когда за рулем

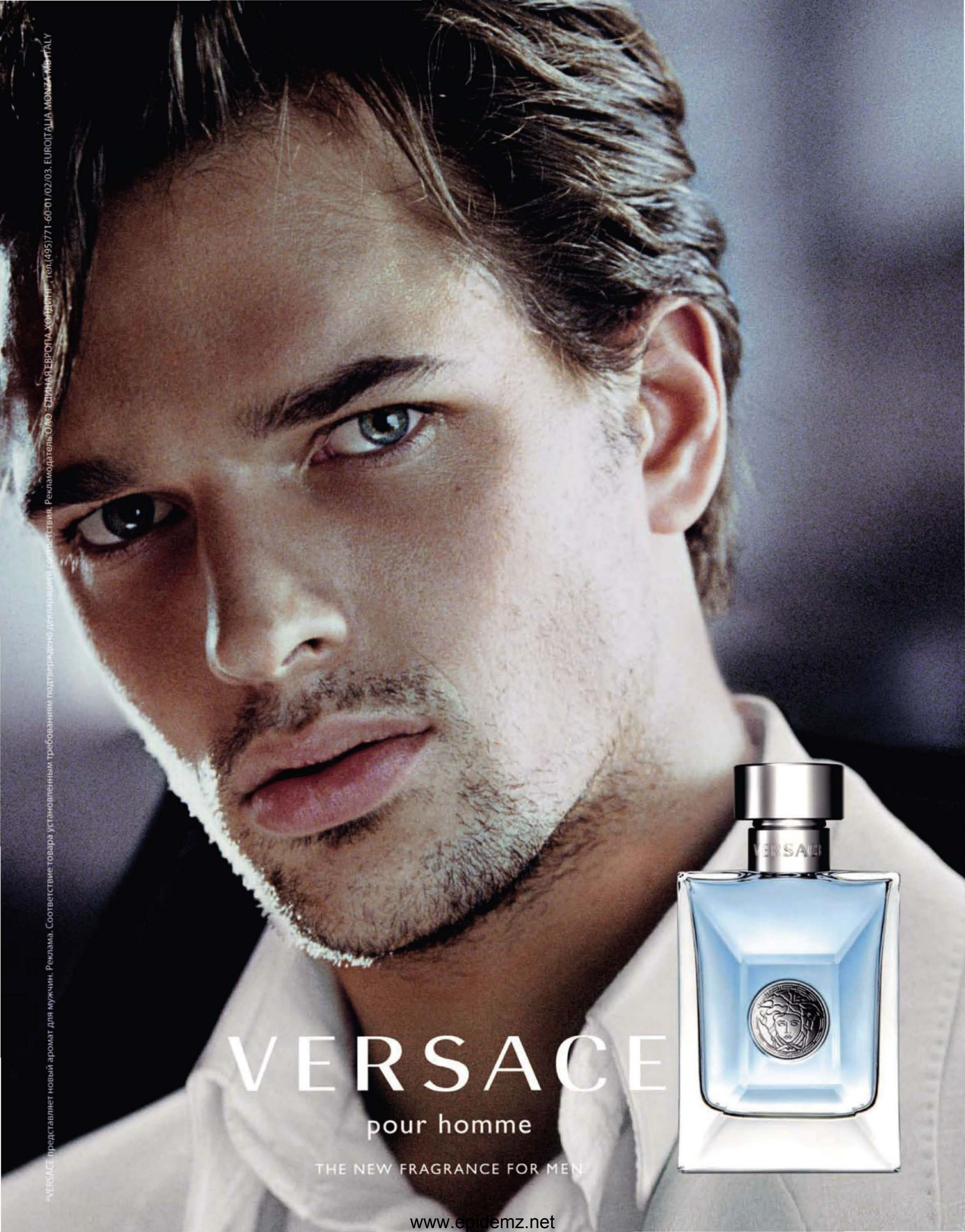
64 ВОТ ТЫ ПОПАЛ
Как стать лучшим, играя в дартс

И еще 12 энергичных заметок

94
Что привезти из отпуска



www.epidemz.net



*VERSACE представляет новый аромат для мужчин. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА ХОЛДИНГ", тел.(495)771-60-01/02/03. EUROITALIA MONZA MB ITALY

www.epidemz.net

РЕКЛАМА

НОВИНКА

Интенсивно увлажняющий бальзам для лица Baume Super Hydratant

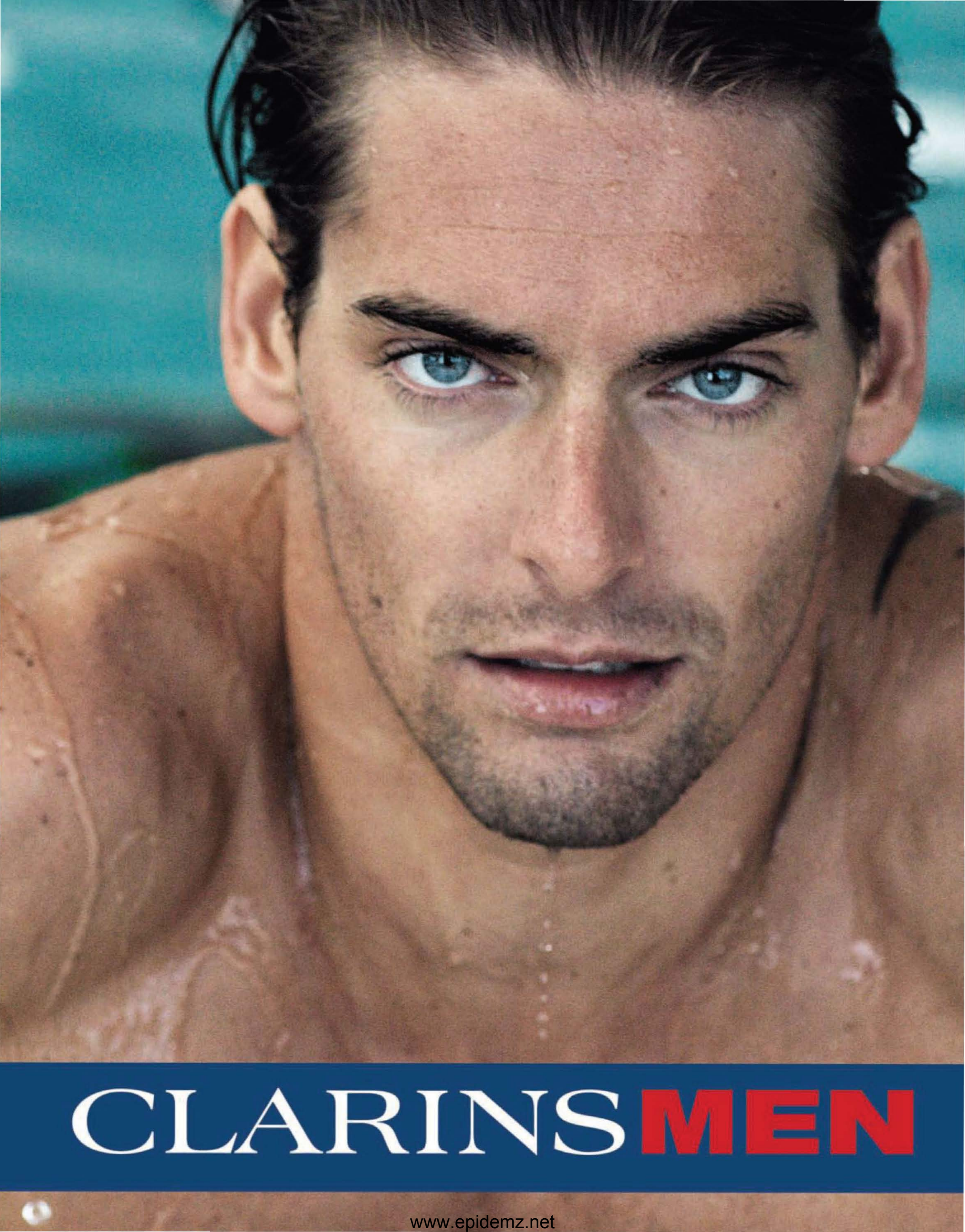
Мгновенно увлажняет, тонизирует и освежает.

Загрязнения окружающей среды, кондиционированный воздух, бритье… Каждый день мужская кожа подвергается воздействию множества вредных факторов. Из-за этого происходит обезвоживание кожи, и как следствие - ощущение стянутости, дискомфорта, появление преждевременных морщин. Новый бальзам ClarinsMen надежно защищает кожу: увлажняет, успокаивает, тонизирует. Ваша кожа наполняется энергией и здоровьем. Clarins – марка №1 в Европе в категории средств по уходу класса «люкс».

*Источник: исследования компании European Forecasts.

www.clarins.com

www.epidemz.net



www.epidemz.net

МН-ДОСЬЕ

112 ЗНАКОМЬСЯ: ПОЛИГРАФ ПОЛИГРАФЫЧ
6 советов по детекции лжи от агента ФБР

113 ВСЕГДА ПРИ ТЕЛАХ
Как обеспечить личную безопасность

116 БЫСТРЫЙ — И МЕРТВЫЙ
Крав мага — контактный бой израильского спецназа

118 ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА
Секреты стрессоустойчивости бойцов “Дельты”

120 КНЯЗИ ГРЯЗИ
Уроки выживания от спецназа ГРУ

122 ЭТО НЕ УЧЕБКА
Тренировка морских пехотинцев США

124 ЛЕКАРСТВО ОТ ИРАКА
Как выжить, если ты — заложник

168
МЫ ТЕБЯ СДЕЛАЕМ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

РАЦИОН
176 КОРМОВАЯ КУЛЬТУРА
Больше калорий — хороших и разных

F.A.Q.
178 ЧТО-ТО НЕ ТАК
Распространенные ошибки при тренировках в спортзале

62
Еда — дело молодых

В номере

СЕКС
134 МЕНЯ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ
Репортаж с курсов повышения сексуальной квалификации

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
160 ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В БУШ
Иван Глушков гоняет на джипах по Южной Африке

Фокус с сиськами 150

76
Твоя лошадиная сила

www.epidemz.net

реклама

Elegance is an attitude*

"Пришло время уделить немного времени другим людям."

Андре Агасси

LONGINES®

ВМЕСТЕ МЫ СТРОИМ ИХ БУДУЩЕЕ

Даже завершив карьеру профессионального теннисиста, Андре Агасси продолжает стремиться к совершенству. Он стал основателем и вдохновителем Фонда Образования и Подготовительной Академии, носящих его имя, для того, чтобы дать детям из бедных семей возможность получить образование, освоить профессию и устроить свою жизнь.

Longines с радостью поддерживает эти проекты. Марка учредила Стипендиальный фонд Longines для выпускников Подготовительной Академии Агасси, дающий возможность одаренным и целеустремленным юношам и девушкам обучаться перспективной профессии в Школе Часового Мастерства имени Н.Г. Хайека.

The Longines Saint-Imier Collection

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)»
Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1
тел. +7(495)580-98-45, факс +7(495)580-98-48

www.longines.ru * Элегантность как стиль жизни

www.epidemz.net

Guide to Style

180 НЕПАРНЫЙ ВЫХОД
Спи в пижаме

ГАРДЕРОБ
182 КАТИСЬ ТЫ!
На гору и с горы в лучшем виде

РЕШЕНИЕ
190 КО ВСЕМУ ГОТОВ
Создаем нового Железняка

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
194 ДЕРЖИ ОБОРОНУ
Ароматы по нотам

154 ЗНАНИЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ
Вся правда о волосах

Железо

РАЗБОРКА
198 СЕЙФ ZEROSZERO
Что внутри у современного домашнего хранилища?

200 СМЕНА КАРАУЛА
Новые решения по охране жилища и собственности

ТЕХНИКУМ
202 САЙТ ИМЕНИ ТЕБЯ
Сделай его сам

204 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ
206 ДЕМОНСТРАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
Infiniti M37X

207 БЕЗ НАДУВАТЕЛЬСТВА
Suzuki Swift

На обложке:
Сергей Бадюк
Фотограф:
Олег Зотов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 Фейс-контроль
28 Письмо редактора
30 Обратная связь
36 Мужские ответы
42 Объект желания
44, 46, 48 Бюллетень
74, 108, 158 Импульс
76 Мужской разговор
166 Хроника текущих событий
208 Новости
218 Х. З. (Хочу знать)

www.epidemz.net

BIOTHERM HOMME

№1 В МИРЕ В МУЖСКОМ УХОДЕ*

ПОТОМУ ЧТО ЖАЖДА НЕ ЖДЕТ

УТОЛИ ЖАЖДУ КОЖИ С AQUAPOWER

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ОЛИГОТЕРМАЛЬНЫЙ УХОД

- *24 часа увлажнения нон-стоп***
- *Легкая освежающая гелевая текстура*
- *Содержит эквивалент 5 000 литров активной термальной воды****

**Евромонитор, 2011 г. Рынок селективной косметики. Период – 2010 г.*
***Инструментальный тест, 24 участника.*
****Концентрат чистого термального планктона в 50 мл средства.*

ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ, СМОТРИ ФИЛЬМ

www.biothermhomme.com

LIVE LIKE A MAN
ЖИЗНЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Реклама.

www.epidemz.net

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Андрей Баталов, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Геннадий Грачев, Евгений Дворецкий, Олег Зотов, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Марина Коробкова, Михаил Королев, Павел Кошик, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Игорь Павлов, Ольга Попова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

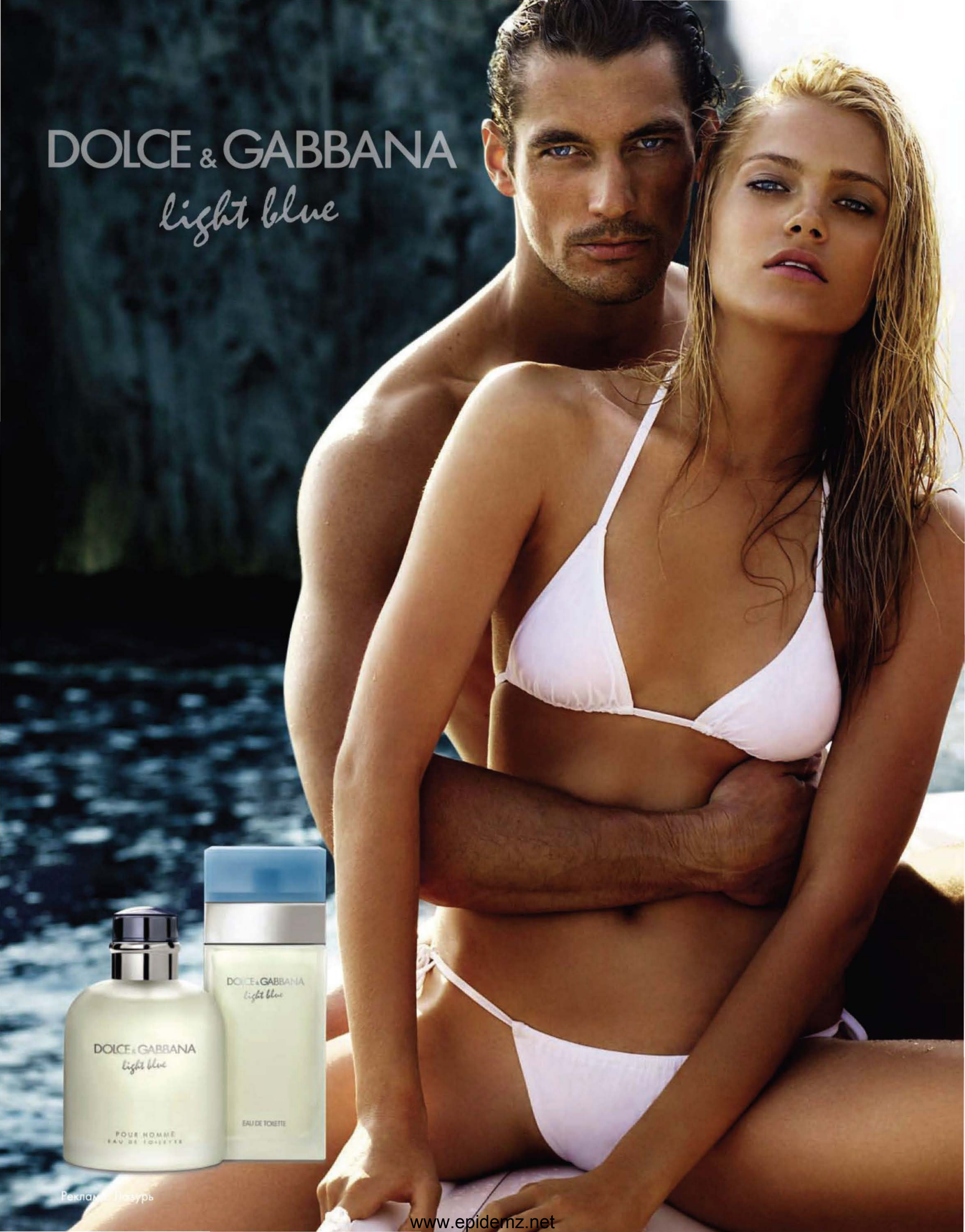
Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

www.epidemz.net



www.epidemz.net

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Февраль 2012 (№160)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.01.2012
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

www.epidemz.net

GUCCI GUILTY

INTENSE

Реклама. Виновен. Интенсивный. Смотрите видео Франка Миллера на gucciguilty.com

GUCCI GUILTY
INTENSE

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

GUCCI GUILTY

www.epidemz.net

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

О ФЕНОМЕНАЛЬНОМ МАСТЕРСТВЕ СОТРУДНИКОВ СПЕЦСЛУЖБ И БОЙЦОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РАЗНЫХ СТРАН — ОТ РОССИИ ДО ИЗРАИЛЯ — ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 110. А НАШИ ГЕРОИ ПОМЕЧТАЛИ О НЕДОСТАЮЩИХ ИМ СВЕРХСПОСОБНОСТЯХ.

1

ЭДУАРД КАРНАУХОВ

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ, КОНФЛИКТОЛОГ

Я хотел бы научиться тушить пожары силой мысли. Гасил бы огонь не только в душах людей (что очень пригодилось бы в моей профессии), но заодно и в домах (что очень помогло бы вынужденным рисковать жизнью пожарным).

2

ДЖО НАВАРРО

БЫВШИЙ СОТРУДНИК ФБР

Вообще у меня уже есть кое-какие умения, которые многим недоступны. Благодаря навыкам, полученным за годы службы в ФБР, я могу видеть такие вещи, которым другие люди значения не придают. Хотелось бы уметь через прикосновение транслировать собеседнику картинку, которую вижу я, — чтобы он смог разглядеть окружающие его важные мелочи, невнимание к которым может однажды стоит ему жизни.

3

ИЛЬЯ ХИНСКИЙ

ОРГАНИЗАТОР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ТУРОВ В РЯЗАНЬ

Вы, наверно, ждете ответа вроде: "Хочу уметь видеть через одежду"? Но, если честно, для меня это как-то вторично и некритично этого не уметь. Может, глупо, но я с детства мечтал обладать способностью удваивать количество всего, что мне попадает в руки: начиная с банкнот и заканчивая струнами на арфе. В общем, эта способность помогла бы мне полнее чувствовать свое могущество.

4

БОРИС БАЖЕНИН

ДИРЕКТОР КОМПАНИИ "ТРЕЗОР"

Останавливать или замедлять время — такой сверхспособности очень недостает. Ведь мне регулярно не хватает нескольких часов в сутках. На семью, детей, друзей, собак, самого себя. Появилась бы также отличная возможность делать все быстрее и лучше конкурентов — не надо торопиться и можно действовать максимально обстоятельно. Да и спорте лучший результат был бы всегда гарантирован.

5

АНДРЕЙ КУЛЕШОВ

ПУЛЬМОНОЛОГ КЛИНИКИ "ИНТЕГРАМЕД"

Мне не хватает умения телепортироваться. Вообще трудно переоценить такой дар: закончил работу и перенесся куда-нибудь на необитаемый остров в море, или на рыбалку, или в Германию — пива попить. Отдохнул и назад.

www.epidemz.net

Baldessarini

BALDESSARINI

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

www.epidemz.net

Новый Peugeot 508.
Время качества.

8 800 555 53 35

* Хэд-ап. Движение и Эмоции. Реклама.

Насладитесь каждым мгновением, проведенным в новом седане бизнес-класса Peugeot 508! Превосходная аэродинамика, продуманная до мелочей эргономика, инновационные решения: современные бензиновые и дизельные двигатели, 6-ступенчатая АКПП, 4-зонный климат-контроль, водительское сидение с функцией массажа, цветной Head-Up* дисплей, мультимедийная система с навигацией.
Peugeot 508. Время качества.

НОВЫЙ PEUGEOT ***508***

www.epidemz.net

www.peugeot.ru

PEUGEOT

MOTION & EMOTION

www.epidemz.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Съедобными являются все змеи, кроме морских

ВОЗЬМИ ПРАВЕЕ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, ВЕЧЕР, ФЕВРАЛЬ 1999 года. Мы с компанией возвращаемся из города Владимира в Москву. Я за рулем, мой водительский стаж — с прошлого понедельника. Дорога узкая и темная. Прямо скажем, вообще ни хрена не видно. Но едем быстро.

Внезапно из темноты, прямо перед капотом автомобиля, выныривает что-то вроде бетонного отбойника. Я еще не успеваю понять, что происходит, как с заднего сиденья доносится спокойный, благожелательный голос Димы Доброва:

– Кирилл, возьми правее.

Я послушно дергаю руль вправо. Глыба пролетает по левому борту.

– Ты вообще, когда едешь по незнакомой дороге, держись в среднем ряду. По краям то помехи, то поворачивает кто-то, — столь же мирно завершает инцидент Дима.

Я с удовольствием следую этому совету вот уже 13 лет, а когда вижу дебилов, застрявших в крайнем левом, потому что всем под стрелку, а им прямо — победительно улыбаюсь и вспоминаю Доброва (Дима, привет!).

И был другой случай. Встречался я с девушкой. А девушка поставила себе задачу сделать меня лучше. Просто будь собой, люби мир и всех ближних его, помогай старшим. В общем, отношения продлились только до момента, когда мое раздражение пересилило мои же сексуальные потребности.

Отсюда вывод. Не строй никого, это бессмысленно и вредно для ваших отношений. Об этом все уже сказал Вольтер: “Попробуйте изменить себя, и вы поймете, насколько ничтожны ваши шансы изменить других”. Но конкретные советы давай. Это и полезно, и оставит о тебе добрую память. Мы как раз следуем такому принципу. В этом номере — целых 12 страниц полезных советов от людей, которые управляют своим телом и разумом куда лучше всех остальных. Я, к примеру, взял себе на заметку такой совет: “Съедобными являются все змеи, кроме морских, а также ящерицы и лягушки”.

Кирилл Вишнепольский

5 СОВЕТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

3 метра — максимальная высота, прыгнув с которой на мягкую землю, обычный человек может остаться без серьезных повреждений.
стр. 70

Испытывать даже намеки на чувство голода для “дрыща” — преступление. Если почувствовал сосание под ложечкой в перерывах между едой — дави его батончиками.
Стр. 168

Выбирая место для интервью или допроса, сделай так, чтобы ты мог видеть всего собеседника. У человека самые честная часть тела — ноги, поэтому обращай особое внимание на них.
Стр. 112

Я бы не советовал показывать ей снимки других голых женщин... Женщина будет себя сравнивать и ревновать.
Стр. 150

Если на дворе свежий пухляк, запасись ведром холодной воды. Будешь ею сбрызгивать снег, прежде чем лепить кирпичи для крепости.
Стр. 64

ФОТО: LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

L'EAUPAR

KENZO

для него и для неё

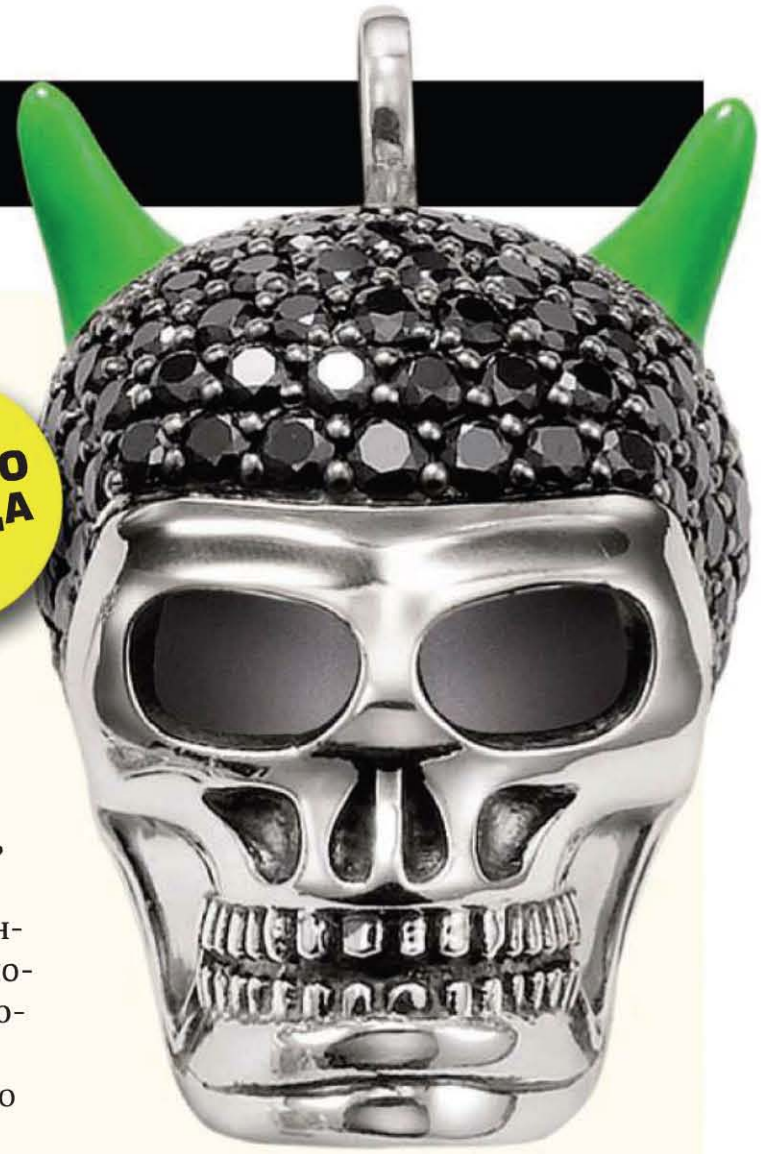
www.kenzo.com

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.epidemz.net

ВСЕ СВОЕ НОШУ С СОБОЙ

ПИСЬМО МЕСЯЦА



МЕСЯЦ НАЗАД ПРИЯТЕЛЬ прислал мне из командировки эсэмэску: “Дружище, теперь известен десятый способ потерять все!” Оказывается, сидел он на железнодорожном вокзале в ожидании своего поезда и читал июльский номер Men`s Health — статью “9 способов потерять все”. Тут к нему на скамейку подсела пожилая семейная пара. Разговорились. Старички вроде не вызывали никаких подозрений, только жалость. Когда же бабушка отошла в сторону, старичок пожаловался: мол, старуха совсем не дает выпить, глаз с него не спускает, а ехать еще около суток. В итоге он попросил сгонять за бутылкой, а за вещичками он, дескать, посмотрит. Мой наивный товарищ согласился. Но вернувшись с “пузырем”, ни стариков, ни сумки на лавочке не нашел. Благо, документы и деньги с телефоном он всегда носит с собой, а в сумке была только поношенная одежда и сувениры, так что старики-разбойники не очень-то и поживились. Вот так остался мой друг на вокзале с ценными вещами и июльским номером Men`s Health.

ЕВГЕНИЙ ШЕЛЕСТ, Г. МОСКВА

МН: Большая удача — иметь читателей, которые делают за тебя работу, а именно — присылают дополнения к статьям. Вот твой гонорар, Евгений: миленькая подвеска из серебра 925 пробы от ювелирно-часового бренда Thomas Sabo.

Автор письма месяца в марте получит толстовку и кожаный ремень American Eagle Outfitters.

ТРУС НЕ ИГРАЕТ В ХОККЕЙ

Хоккей — по-настоящему грубая, жесткая, мужская игра, сравнимая только с регби. Помню, как в детстве тренер наказывал нас клюшкой по мягкому месту (хорошо хоть защита была), если пас был неправильным. В итоге профессиональным хоккеистом я не стал. Нашу арену выкупили, и теперь там красуется торговый центр. Команда распалась, некоторые из ребят уехали с тренером в другой город, другие ушли хоккей с мячом, ну а я занялся учебой и закончил университет в Петербурге. Сейчас работаю, а свободное время провожу с детьми, появился живот. Но живот не помешал мне прочитать статью про Ковальчука, вдохновиться, купить коньки, собрать старых друзей и от души попрессовать их на льду. Теперь играем каждое воскресенье. Спасибо МН за это!

КИРИЛЛ ГАРАЕВ

ПРЫЖОК В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Привет, Men’s Health! Я познакомился с журналом давно, покупал изредка, но последний год читал каждый номер. Читал о парнях с обложки, которые чего-то добились в жизни, и у каждого был свой трудный путь к успеху. Все они когда-то сделали первый шаг к осуществлению мечты. И я в свои тридцать девять лет понял, что надо стремиться к тому же. Всегда мечтал прыгнуть с парашютом, и вот в конце августа 2011 года я сделал это: совершил прыжок с 800 метров над землей. Словами этого не описать. Теперь вот хочу осуществить мечту пойти под парусом в открытом море.

ДМИТРИЙ

НОРМА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Давненько увлекся вашим изданием, но немного смутился одним моментом в декабрьском выпуске. В статье “А ты в форме?” удивили показатели: неужели, по-вашему, прыжок выше 2,1 м или километр за 4 минуты — это высокий уровень?! Да у нас в школе девчонки быстрее бегали.

АНДРИАНО

МН: Андриано, верный способ быть спокойным и уверенным в себе — это внимательно читать, что написано. Выпуск был не декабрьский, а январский, а прыжок на 2,1 м, как написано в статье, — это всего лишь уровень “выше среднего”. Уровень МН – более 2,5 м. Ну как, сможешь?

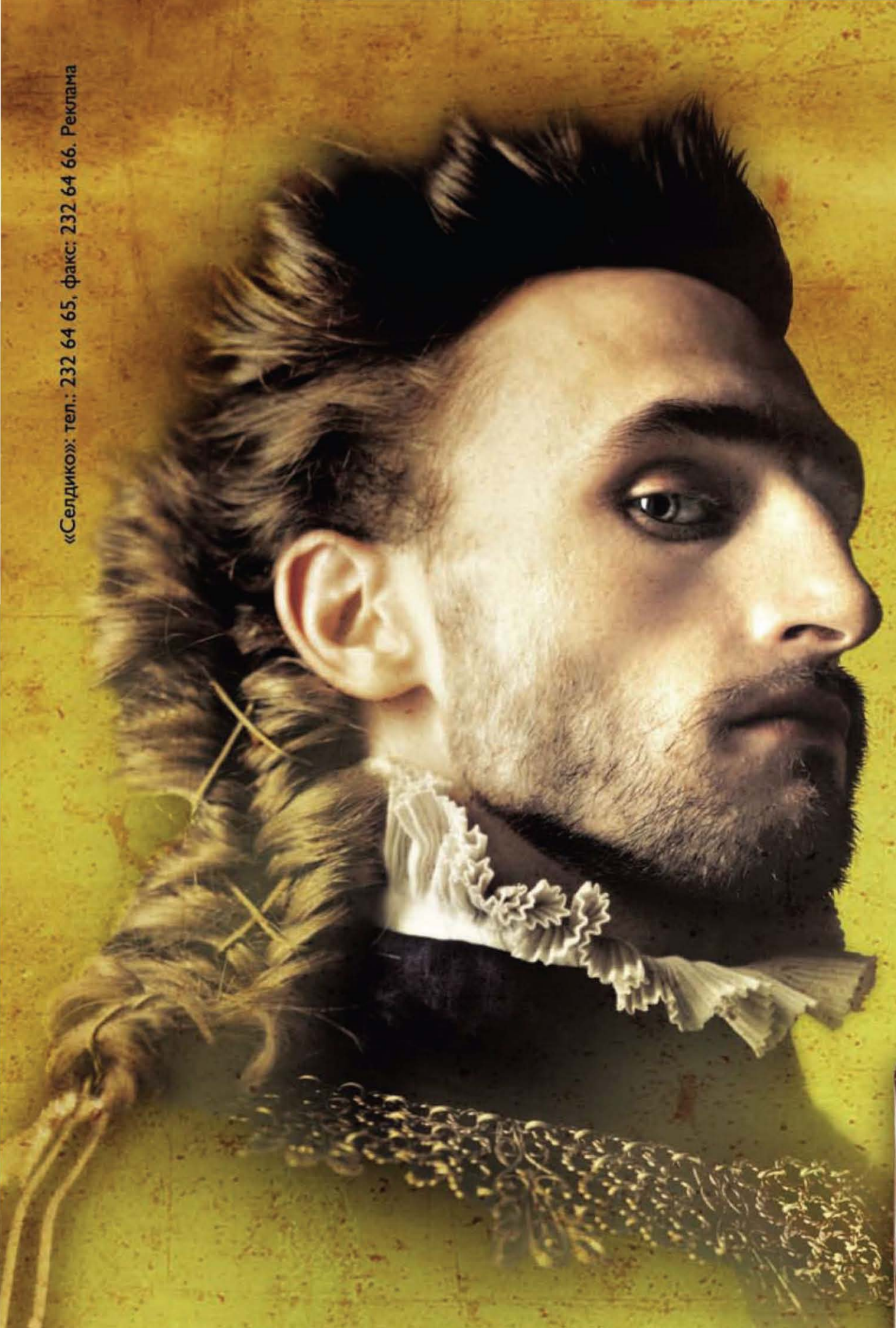
Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама

SOLO
LOEWE



ABSOLUTO

www.loewe.com

ТОЛЬКО В Л'ЭТУАЛЬ
www.letoile.ru
8 800 200 2345

www.epidemz.net

На днях, друзья мои, я проводил над собой очередной занимательный эксперимент — целый день записывал на специальной бумажке, как ко мне обращаются разные граждане. Очень увлекательно, всем советую. Позволяет посмотреть на себя со стороны.

Потому что всякий человек изображает из себя черт знает что — то нестареющего мачо, то прожженного циника, то большого босса — и не знает, дурак, что на самом деле он просто "эй", "это" и "чувак в очках". На такие мысли меня навел разговор с одним продажным госслужащим, через слово говорившим "ну, вы же понимаете, я ж человек с принципами". Вот ей-богу, он в это искренне верит.

Что же показал эксперимент? Он, друзья мои, показал, что в течение дня я лично шестьдесят три раза был вообще обезличен — "Выходите?", "Здрасьте, меня тут на вас перевели", "Скажите, чтобы за вами не занимали". Восемнадцать раз я был "молодой человек" и "мужчина", шестнадцать — "э" и "это" ("Э, можно пройти", "Это, где тут туалет?"), сорок раз меня назвали по имени (дважды перепутали) и пять раз — по имени-отчеству. Тринадцать раз я был "редактор", шесть — "муж". По разу — "дорогой товарищ" и "господин хороший", причем оба раза эти обращения предшествовало ругательствам. Ну и собственно нецензурно ко мне обращались трижды, но подолгу.

По одному разу я был "чувак в очках", "шапка" ("Вы будете в очереди за зонтиком, зонтик стоит за синей шапкой, а шапка за бабушкой"), "газета", "фирма" и т.п.

Как-то это не соответствовало моему образу успешного менеджера. Слава Богу, подумал я, что у меня нет костюма и галстука — а то диссонанс был бы заметнее. Потому что нет ничего смешнее, чем человек, заблуждающийся относительно себя самого.

Заблуждение это, друзья мои, чревато провалами и конфузами. Примером тому служит показательная история, случившаяся с известным мне молодым революционером, носителем националистических взглядов. Революционер наш был мал ростом, слаб здоровьем, носил очки с диоптриями, выглядел по-домашнему и совершенно никак не вписывался в панораму баррикад. И вот что он удумал: снял очки, надел берет в стиле Че Гевары и стал изображать из себя отчаянного парня.

Закончилось это преображение грустно. Как-то он вышел в своем революционном берете на санкционированный митинг и давай крыть НАТО разными гнусными словами. После он перешел на режим, который вместо того, чтобы воевать с НАТО, гнобит собственный народ, а потом и на милицию — как пособников режима. В общем, там всем досталось.

Собрались его послушать десяток бабушек да пять милиционеров — по службе. Милиционеры постояли, посмотрели — безобидный, в сущности, парень этот митингующий, смешной. И ушли. В это время мимо площади проходили дворники славянской наружности (дело было в Сибири) — как положено, в оранжевых жилетках и с метлами. Они остановились послушать, как ловко незнакомый человек материт Америку. Ко всеобщему удовольствию, без очков наш Че подмены не заметил. В очередной раз проклиная режим, он взорвался.

"Кто нам мешает жить? — завопил он, обращаясь к ошалевшим старушкам. И указал на дворников: — Они! Это они — пособники кровавого режима! Они, люди в форме! На их руках море народной крови!"

История о том, как дворники чуть было не побили метлами молодого революционера, еще долго ходила по городу. Впрочем, нет худа без добра — человек этот, говорят, снова надел очки, ушел из политики, занялся моржеванием и во многих делах преуспел.

Может, и врут, конечно.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ПСИХИАТР ВСЕВОЛОД КОРЕЦКИЙ:
Когда человек ведет себя неадекватно и ставит себя выше других, это может быть признаком не глупости и завышенной самооценки, а расстройства мышления. Мания величия — часто проявляющийся, например, при шизофрении, вид бредового состояния. "Бред" в психиатрии — овладевшая пациентом совокупность идей и представлений, не соответствующая действительности и не корректируемая поступающими новыми сведениями. Вся жизнь пациента строится от заранее сделанного им вывода о собственной важности, влиятельности, популярности и т.д. Завышенную самооценку довольно просто отличить от мании величия. В первом случае человек может менять свое поведение, подстраиваться под ситуации — не "звездить" с тем, кто объективно выше по рангу. Вспомни, как ведет себя неподражаемый Никита Михалков на встречах с Путиным. Ну а бедолага в бреду всегда и со всеми будет придерживаться одной и той же линии поведения — эгоцентрика, упивающегося своей значимостью.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

www.epidemz.net

Реклама. Босс ботлд. Ночь

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED. NIGHT.
АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РАЙАН РЕЙНОЛДС

ПРИГОТОВЛЕН КО ДНЮ. ГОТОВ К НОЧИ. BOSS BOTTLED
И НОВЫЙ BOSS BOTTLED NIGHT. АРОМАТЫ ДЛЯ МУЖЧИН.

www.epidemz.net

Просторный семиместный салон
с множеством вариантов трансформации

Подсветка приборной
панели Ambient

Шестиступенчатая
автоматическая коробка передач

www.chevrolet.ru | горячая линия: 8 800 200 00 76

www.epidemz.net

CHEVROLET

CHEVROLET ORLANDO
ВСЕ РЕАЛЬНО

От **719 000** рублей

CHEVROLET ORLANDO СОЗДАН ДЛЯ ВАС, ВАШЕЙ СЕМЬИ
И ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ — КАКИМИ БЫ РАЗНООБРАЗНЫМИ ОНИ НИ БЫЛИ.
БЛАГОДАРЯ ТРЕТЬЕМУ РЯДУ СИДЕНИЙ И МНОЖЕСТВУ ВАРИАНТОВ ИХ
ТРАНСФОРМАЦИИ ВЫ СМОЖЕТЕ СОБРАТЬСЯ ВСЕ ВМЕСТЕ, ВЗЯТЬ ВСЕ,
ЧТО НУЖНО, И ОТПРАВИТЬСЯ В САМОЕ НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ.

Реклама.

www.epidemz.net

ПОДСКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МЯСО И МОЛОКО – И ПО КАЛОРИЙНОСТИ, И ПО ПОЛЕЗНЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ (БЕЛКИ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)?

Василий

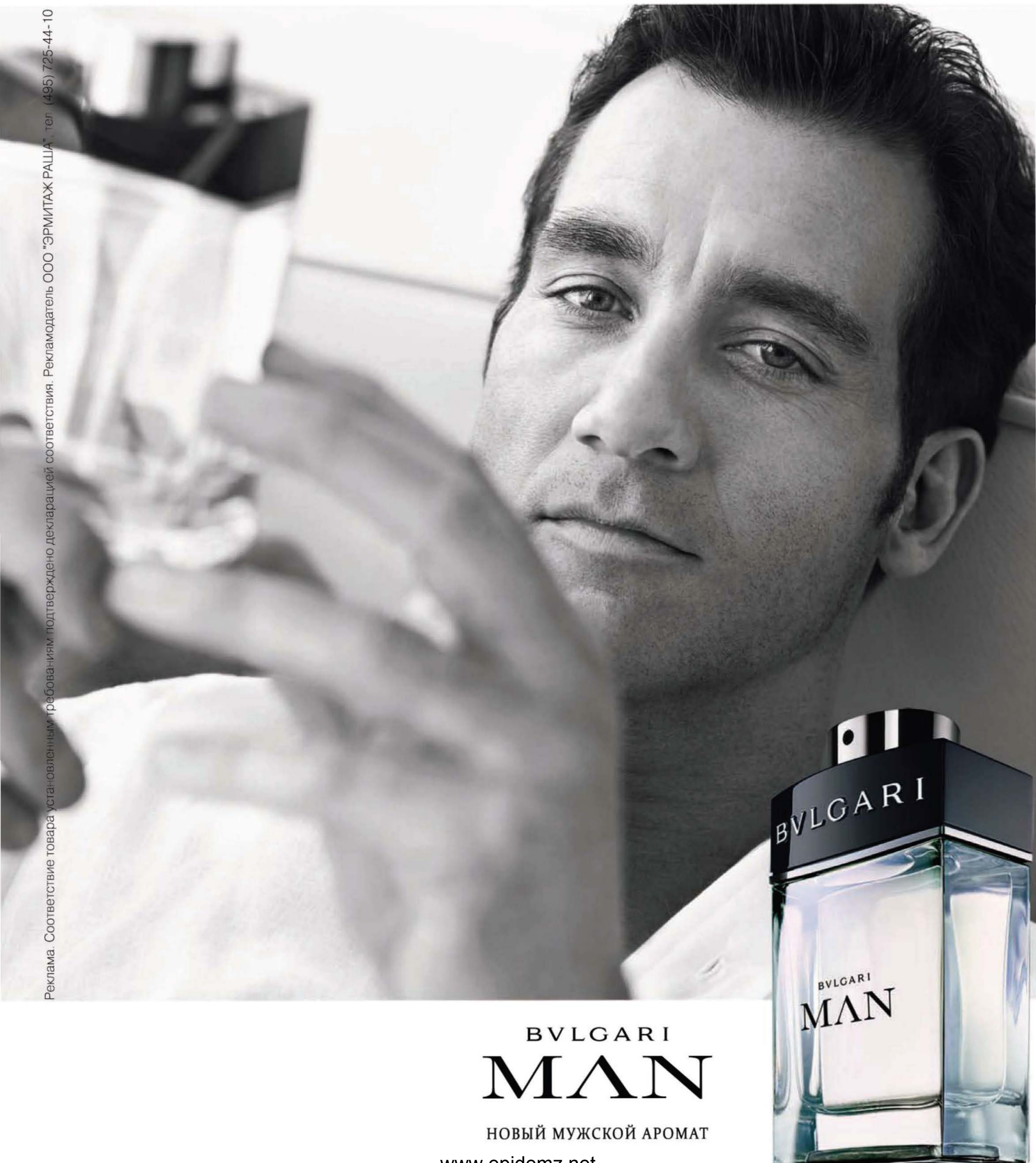
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Василий, если ты не хочешь есть мясо, смело налегай на рыбу и морепродукты – они богаты белком, кальцием, минералами, витаминами. Кстати, в некоторых видах рыб (лосось, скумбрия, тунец, сельдь) много полезных полиненасыщенных жиров. Если у тебя нет желания выпивать стакан молока в день, можешь потреблять другие молочные продукты вроде творога, йогурта, ряженки. Если же молоко и молокопродукты тебе нельзя, ты должен добавить в свой рацион продукты, содержащие кальций, витамин D и другие полезные вещества, которых ты себя лишаешь. В куриных яйцах ты найдешь калий, витамины D и даже C, в креветках – кальций, калий и те же витамины, в выжатом апельсиновом соке – витамины и калий, в миндале – кальций, калий, магний.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM

www.epidemz.net

BVLGARI



Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ООО "ЭРМИТАЖ РАША", тел. (495) 725-44-10

BVLGARI

MAN

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

www.epidemz.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

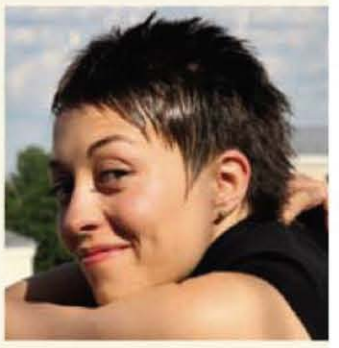
Подскажите, что имел в виду автор песни “Голубой вагон”, написав строки: “Может, мы обидели кого-то зря, календарь закроет этот лист, к новым приключениям спешим друзья, эй, прибавька ходу, машинист...”? Это значит, что не нужно делать выводы, если кого-то обидел? Ну было и было — завтра новый день, пусть обиженные останутся в прошлом? Я в замешательстве.

Алексей, Майкоп

ЭДУАРД УСПЕНСКИЙ, АВТОР ТЕКСТА ПЕСНИ “ГОЛУБОЙ ВАГОН”:

Дорогой Алексей! Значение этих строк можно было бы попытаться объяснить с точки зрения поэзии — все-таки они являются результатом творческой деятельности, написаны в творческом порыве и прекрасно ложатся на музыку Владимира Яковлевича Шаинского! Но, с точки зрения здравого смысла, получается, их объяснить невозможно. Так что, если ты делаешь именно тот вывод, который озвучил в своем вопросе, — я буду с тобой полностью солидарен. Как только придешь к другому мнению, я и тут тебя поддержу. В этом и прелесть поэзии — однозначно в ней ничего не бывает.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



МОЯ ДЕВУШКА КУРИТ. МЕНЯ ЭТО СИЛЬНО ОГОРЧАЕТ, И Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОНА БРОСИЛА. НО ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ ВЫБРАТЬ МЕЖДУ МНОЙ И ПРИВЫЧКОЙ, ОНА ВЫБЕРЕТ СИГАРЕТУ!

Драко

Как человек, знающий, что такое никотиновая зависимость, могу сказать одно: чем больше будешь наседать, тем крепче она начнет вцепляться в сигарету. Хотя бы из чувства противоречия. Ты наверняка начинал отношения, когда девушка уже была курящей, и тебя это не остановило. Так какого черта сейчас вздумал менять ее?!

В деле бросания курить самое важное — мотив самого курящего (можно подбрасывать ей статистику смертности среди курильщиков, как бы между делом сокрушаться о том, какой кошмарный цвет лица вот у той дымящей тетеньки и т.д.). Но важную роль играет и окружение. Попробуй создать условия, при которых ей самой будет неловко тянуться за сигаретой. В этом смысле отлично действует компания друзей, где она единственная будет никотинозависимой. Если морщить нос станешь не один ты, а весь коллектив, и во время дружеских посиделок ей придется вставать и выходить на улицу, чтобы отравиться, это может стать серьезным аргументом. Уж точно серьезнее, чем твои ультиматумы.

Что значит: “Я хочу, но не могу”?

Сергей

Многое, само собой, зависит от контекста. Но, как правило, в переводе с женского языка это означает: “Эй, парниша, приложи-ка чуть больше усилий, переубеди меня”.

Порой моя девушка начинает говорить о том, как им, женщинам, трудно собираться, каждое утро краситься и т.д., а нам всего-то — причесался и надел, что вывалилось из шкафа. И она начинает обобщать, мол, нам легче почти во всем. Лично я так не считаю. Как ей это объяснить?

Евгений Мальцев

А смысл? Силы, которые ты потратишь на доказывание своей точки зрения, гораздо целесообразнее инвестировать в заботу о девушке. Ведь именно на это она и напрашивается. Ты думаешь, чего подруга так взбудоражилась на эту тему? Как пить дать, ищет сострадания, понимания, а может, и помощи с твоей стороны, поскольку считает (возможно, кстати, и вполне оправданно), что напрягается по жизни не меньше твоего, да еще и вынуждена брить каждый день ноги, а в перспективе — рожать и кормить грудью. Короче, та еще нагрузочка.

Так что мой тебе совет: завязывай с разбирательствами и чаще отмечай, какая она у тебя умница, красавица и вообще героиня.

Признался девушке в любви, но она не ответила взаимностью. После этого перестал с ней разговаривать. И все бы ничего, но мы работаем в одном коллективе. Как мне себя вести и что делать дальше?

Вадим

Две худшие стратегии: корчить из себя обиженного и вредительствовать (сердцу не прикажешь, так что гнобить ее не за что) или, наоборот, скакать пуделем, будто ничего и не случилось (она наверняка решит, что грош цена твоим словам). Произошедшее обязывает тебя повздыхать-потомиться еще какое-то время — допустим, пару недель, а потом тихо отползти в тень. Правильно сыгранная партия “отвергнутого Ромео” и приподнятая самооценка женщины обеспечит с ее стороны особую лояльность по отношению к тебе. Что будет весьма кстати, если, к примеру, судьба распорядится сделать ее твоим непосредственным начальником.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

www.epidemz.net

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN QASHQAI
ЭТАЛОН ГОРОДСКОГО КРОССОВЕРА*

Этот дерзкий и стильный кроссовер изменит Ваше представление о городе, о том, насколько легким может быть контроль над каменными джунглями мегаполиса. Плавное ускорение, бескомпромиссная динамика и новый уровень комфорта стали еще ближе, ведь теперь автоматическая трансмиссия Xtronic® CVT[1] доступна и для версий с двигателем 1,6 л.
Подробности у Вашего дилера Nissan.

www.nissan.ru

РАСШИРЕНИЕ ЛИНЕЙКИ QASHQAI:

сочетание автоматической трансмиссии Xtronic® CVT и двигателя 1,6 л **от 835 000 руб.****

NISSAN FINANCE[2]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[3]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

[1] Бесступенчатый вариатор. Опция входит не во все комплектации. [2] Услуги кредитования по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). [3] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.
*Лидер продаж в сегменте компактных кроссоверов по данным Ассоциации Европейского Бизнеса о результатах продаж автомобилей за период с 2007 по 2011 г. Значение параметра «хорошее мнение о модели» на 23% выше, чем среднее по сегменту; данные исследования агентства TNS, июнь 2011 г. ** Рекомендованная цена на автомобиль в комплектации 1,6 CVT XE.

www.epidemz.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

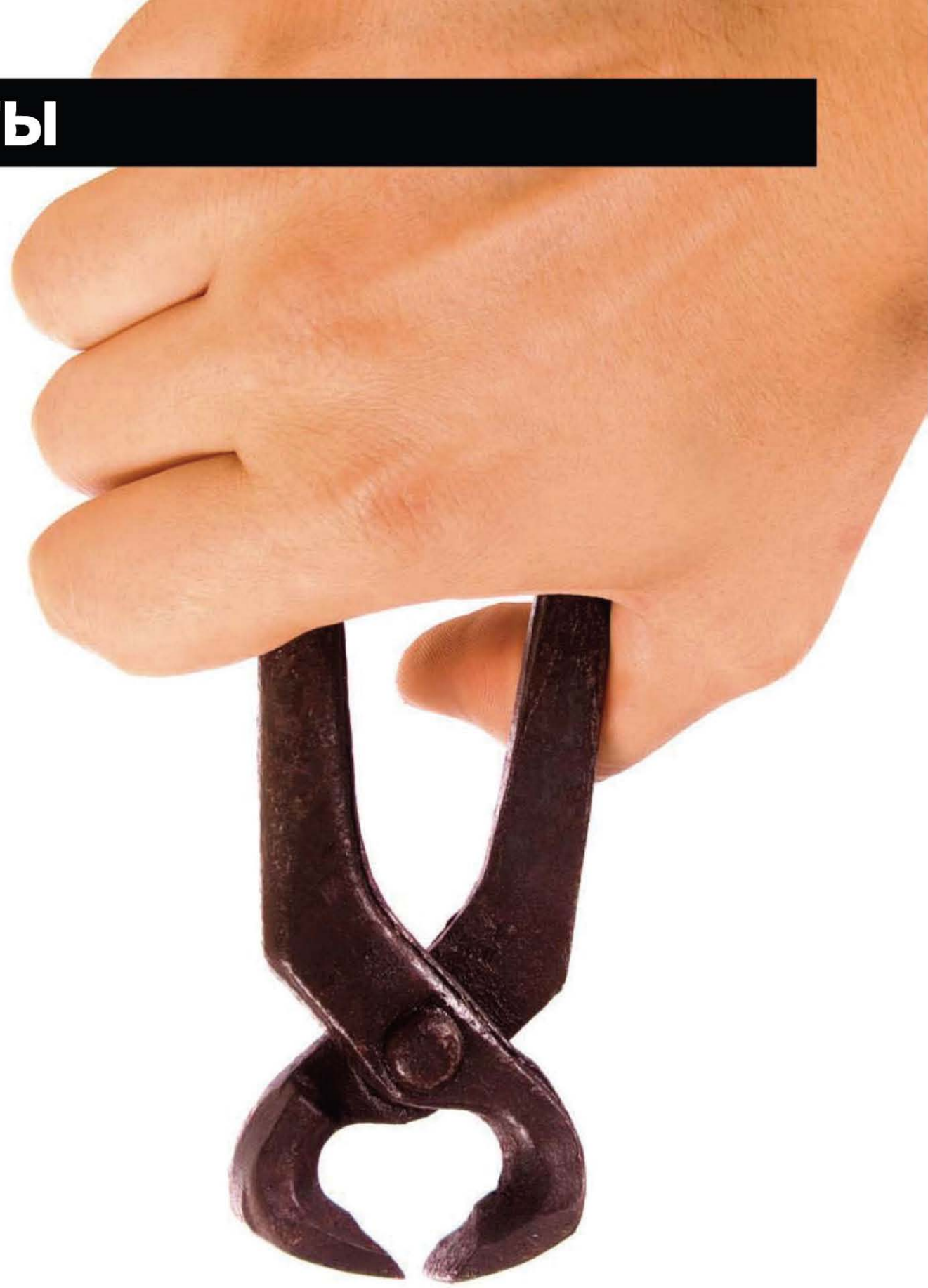
У МЕНЯ РАСТУТ В НОСУ ВОЛОСЫ. МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ НАВСЕГДА? *Роман*

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Можно — с помощью электроэпиляции. Для полного избавления от надоевших волос придется пройти от 5 до 10 процедур. Направленный электрический разряд разрушает зону роста волоса и препятствуют его повторному росту.

Но я тебе не советую удалять волосы навсегда. Ведь они выполняют важную функцию — защищают твой организм от попадания микрочастиц пыли и грязи, задерживают влагу, поддерживая нормальное состояние слизистой. Лучше аккуратно их подстригай ножницами с закругленными концами или специальной машинкой-триммером (стоит эта штука в районе 500–1000 руб.).

Делай это очень осторожно — иначе можешь повредить слизистую оболочку.



ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО В ТВОЕЙ ВНЕШНОСТИ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ОЦЕНИВАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

ЗУБЫ

Ученые из Северной Каролины выяснили, что мужчины с идеально ровными жемчужно-белыми зубами ассоциируются у женской половины с доминированием, силой и социальной компетентностью.

Как вы относитесь к эликсирам (например, к “Эвалару”)? Принимаете ли какие-либо препараты (биологически активные добавки, витамины и т. п.)?

Иван

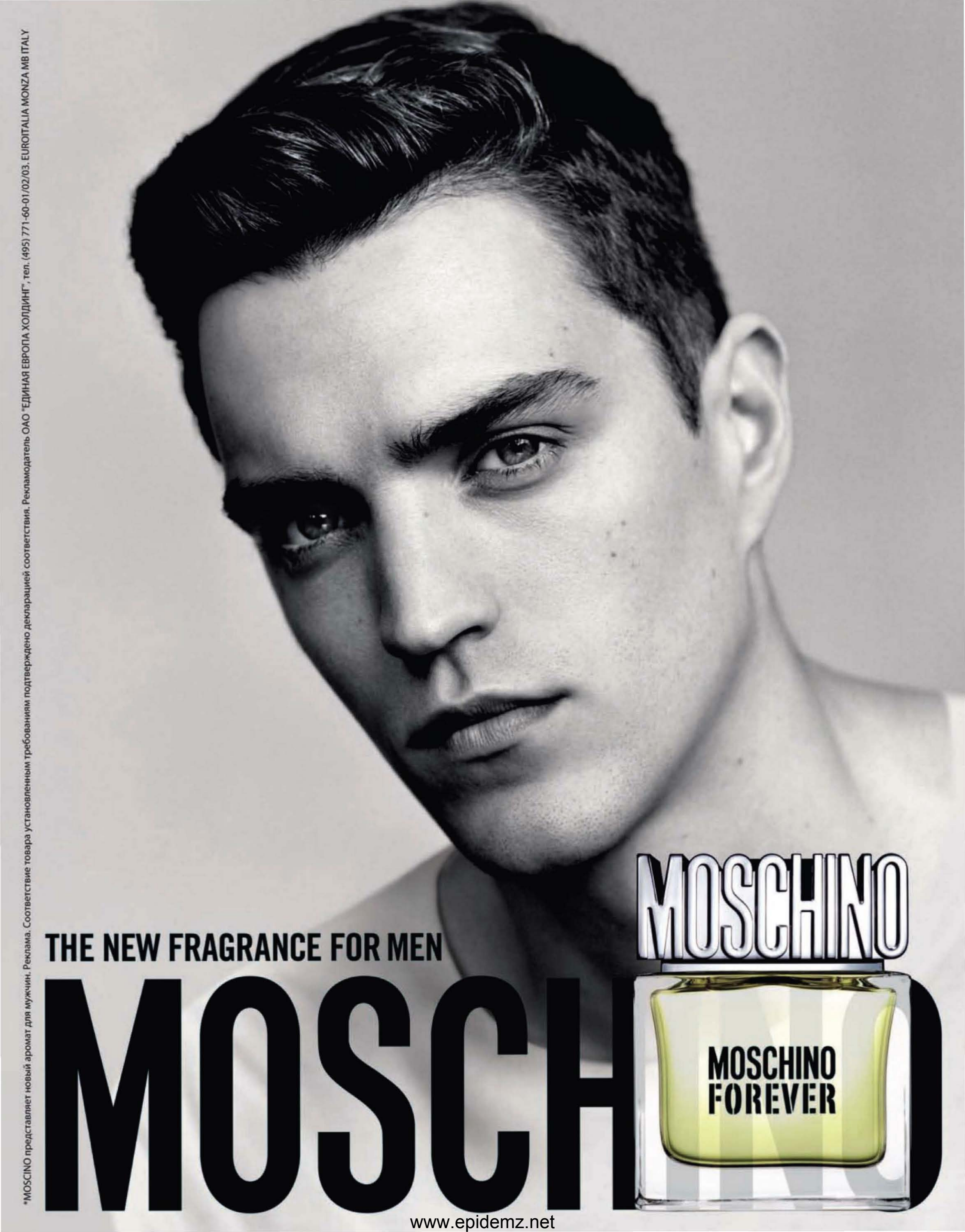
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Иван, конечно же, я, как врач, крайне негативно отношусь ко всякого рода эликсирам, БАДам и прочим сомнительным средствам. Сомнительным — потому что никто не проводил клинические исследования их эффективности и безопасности. К медицине они никакого отношения не имеют. Для профилактики инфекций существуют вакцины. Если же человек уже заболел — есть антибиотики или другие противоинфекционные лекарственные препараты, которые может назначить только врач.

Что касается средств, которые якобы “укрепляют” или “повышают” иммунитет, — все ссылки на их профилактические или лечебные свойства остаются на совести производителей и продавцов. Ну а витамины в ряде случаев пить целесообразно, однако это отдельная тема. Я рутинно их не принимаю.

ФОТО: LEGION-MEDIA

www.epidemz.net



www.epidemz.net

ЧЕРЛИДИНГ

Группа поддержки

Можешь считать это подарком к 23 Февраля: 8 девушек, минимум одежды и краткое пособие по черлидингу — а это и самостоятельный спорт на грани гимнастики и танцев, и приятное дополнение к любому более привычному спортивному действу. Эти женщины появляются, чтобы развлечь тебя, пока футболисты или хоккеисты отдыхают в раздевалке, и тут же исчезают, когда возобновляется матч. Скажи, это ли не мечта?

ДАРЬЯ ШОВКОПЛЯС

19 лет, мастер спорта по художественной гимнастике:
“В черлидинге есть разные направления: “чир” (в командах только девушки, они почти не танцуют, больше акробатики: строят фигуры, делают поддержки, плюс кричалки), “чир-микс” (смешанные команды), “чирданс” (танец с обязательными элементами) и “чирданс-шоу” (полная свобода творчества), есть еще групповые и индивидуальные станты, где соревнуются в отдельных элементах”.

НИНА ХАРИТОНОВИЧ

20 лет, балерина:
“Я 10 лет занималась балетом, но потом мне врачи запретили, поэтому я перешла в более легкий черлидинг”.

ЕЛЕНА ШАТКОВА

20 лет, занималась балетом, джаз-модерном, спортивно-бальными танцами, прыжками в воду:
“В черлидинге мне больше всего нравится работать на боксерских поединках, где мы выходим в перерывах. Там такая энергетика! А еще я стюардесса — летаю в Бангкок, Барселону, Римини”.

НАТАЛЬЯ ДУБИНИНА

19 лет, занималась танцами, к. м. с. по художественной гимнастике:
“Говорят, черлидинг придумали в Америке, чтобы предотвращать агрессивные выходки болельщиков на стадионах. Фанаты разных команд склонны подраться, но вышли девушки на поле — и все смотрят только на нас, никаких драк”.

ФОТО: ИГОРЬ ПАВЛОВ (APOLLO STUDIOS), МАКЕ UP: ОЛЬГА ПОПОВА

www.epidemz.net

Hollywood.py

ОКСАНА ПРОХОРОВА

20 лет, мастер спорта по художественной гимнастике: “Самые сильные команды по чиру у США и Азии, особенно хороши китайцы. В этом виде нам до них далеко. А вот в чирдансе мы вполне можем соперничать с лидерами — Норвегией и Финляндией”.

НАТАЛЬЯ АВЕРЧЕНКОВА

19 лет, мастер спорта по художественной гимнастике: “Вообще-то я студентка. Сейчас учусь в РГУФК (Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма)”.

КОРИННА НИККОНЕН

21 год, балерина, к. м. с. по художественной гимнастике, к. м. с. по черлидингу, руководитель группы: “Черлидинг в России официально признали спортом в 2007 году, правда, пока “мастера спорта” по этому виду еще не дают — максимум к. м. с. Чтобы получить это звание, нужно на чемпионате России войти в пятерку. Со второго места сразу поедешь на чемпионат Европы, а с первого — и на чемпионат мира”.

АНАСТАСИЯ ЩЕРБИНИНА

18 лет, мастер спорта по художественной гимнастике: “Когда приходится заканчивать с гимнастикой, начинаешь искать что-то похожее, чтобы и в форме оставаться, и выступать. Так я пришла в черлидинг”.

www.epidemz.net

СВЕРХУ ВНИЗ

Выполняя вертикальную тягу блока сидя, ты можешь прорабатывать несколько групп мышц. На картинке показано, насколько активно работают те или иные мышцы при разных видах этого упражнения. Бразильские же ученые утверждают, что самый эффективный и безопасный вариант — тяга к груди.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
ТЯГА К ГРУДИ
ТЯГА ЗА ГОЛОВУ
ТЯГА С V-ОБРАЗНОЙ РУКОЯТЬЮ

САМЫЙ СОК

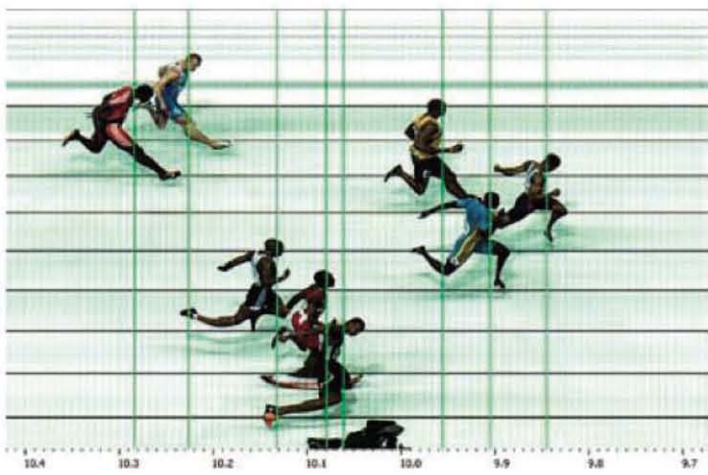
Хорошая новость для продавцов фруктов. Регулярно (не меньше трех раз в неделю) выпивая стакан свежевыжатого сока, ты на 22% снижаешь свои шансы обзавестись лишним весом.

Три с четвертью

Еще один повод если не записаться на фитнес, то хотя бы делать по утрам зарядку. Всего **15 минут физических нагрузок ежедневно удлинят твою жизнь на три года,** говорится в исследовании медицинского журнала Lancet. В частности, регулярные тренировки существенно снижают риск заболеть раком или диабетом.

96

ПРОЦЕНТОВ ОТ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОГО — ИМЕННО НА СТОЛЬКО АКТИВИРУЮТСЯ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА ТВОИХ БИЦЕПСОВ ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ.



Задний ход

Правило "не оставлять самое трудное на потом" действует и в спорте. Израильские ученые заставили две группы добровольцев пробежать подряд 4 спринтерские дистанции. Первые начали со 100 м, затем пробежали 200, 300 и 400 м. Вторые, наоборот, двигались от 400 к 100. **У вторых ученые обнаружили более интенсивный метаболизм и большую активность жиросжигающих гормонов,** чем у первых.

ФОТО: LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

Volkswagen Tiguan.
Серьёзный облик, горячий нрав

Представительный и дерзкий! Респектабельный и неукротимый! Всё это – Volkswagen Tiguan, готовый разделить ваше стремление к свободе и новым впечатлениям.
Комплектация Trend & Fun[1] подойдёт охотникам за трендами, Sport & Style[2] – живущим со скоростью города, Track & Field[3] – тем, кто с удовольствием покидает асфальтовые джунгли, а Track & Style[4] – для тех, кто готов к любым испытаниям.
Tiguan с широкой линейкой двигателей – от 1.4 л (122 л. с.) с системой Start-Stop[5] и технологией BlueMotion до самого мощного 2.0 л (200 л. с.) – вдохновит на новые открытия обладателей самых разных темпераментов.

sochi.ru® 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

[1] Тренд & Фан [2] Спорт & Стайл [3] Трек & Филд [4] Трек & Стайл [5] Старт-стоп

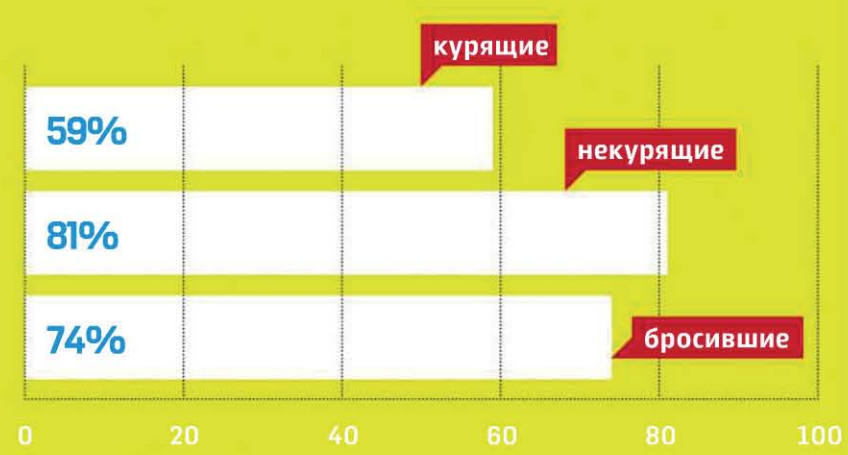
www.epidemz.net

КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Норвежские ученые подвергли пристальному анализу и допросу 50 тыс. человек. Те из испытуемых, кто регулярно посещают концерты, спектакли, выставки и фестивали, на 14% более удовлетворены своей жизнью, на 13% реже чувствуют тревогу и беспокойство, на 12% реже сваливаются в депрессию.

ДЫМ В ГОЛОВЕ

Еще одна причина бросить курить – табак ухудшает твою память. Исследование, проведенное в Англии, показало: курильщики запомнили только 59% информации из теста на память. Те, кто никогда не курил, – 81%. Те, кто курил, но бросил, – 74%.



1/3

ОПРОШЕННЫХ ЗАЯВИЛА, ЧТО ГОРЯЧАЯ ВАННА – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МЕНЕЕ ОДИНОКИМ.

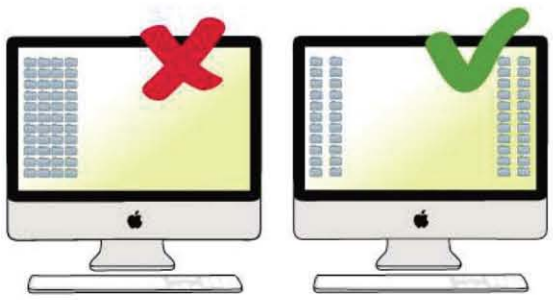
Источник: исследования Йельского университета

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Неравные зарплаты расстраивают работников.

Университет штата Вирджиния



По парам

Если не хочешь тратить по полчаса на поиск нужной иконки в бардаке на рабочем столе твоего компьютера, а превращать творческий бардак в скучный порядок нет ни сил, ни желания – просто раздели ярлыки на две кучи, как на правой картинке. **Мозг анализирует разделенную подобным образом визуальную информацию независимо и одновременно,** а значит, время поиска сокращается вдвое, говорят в Массачусетском технологическом институте.

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

www.epidemz.net

Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС" тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

www.pacorabanne.com *Новый аромат.

www.epidemz.net

ПОЛЬЗА МОРЩИН

Зимой, когда из свежих продуктов — только лед для коктейлей, особенно полезно обратить внимание на сухофрукты. Сытные и сладкие (отличная замена пирогам и булкам к чаю), они богаты минералами, витаминами и клетчаткой. Подробности — в этой таблице. Все цифры даны исходя из объема в одну щедрую горсть сушеных фруктов, порядка 50 г.

	ИЗЮМ	БАНАНЫ	КУРАГА	ЧЕРНОСЛИВ	ПАПАЙЯ
Ккал	143	156	153	101	200
Углеводы, г	38	18	40	27	36
Клетчатка, г	2	2	6	3	3
Белки, г	1	1	2	1	1,2
Минералы*	калий — 10%	марганец — 23%	калий — 13%	калий — 7%	железо — 12%
Витамины*	С — 2%	С — 3%	А — 58%	А — 5%	С — 12%

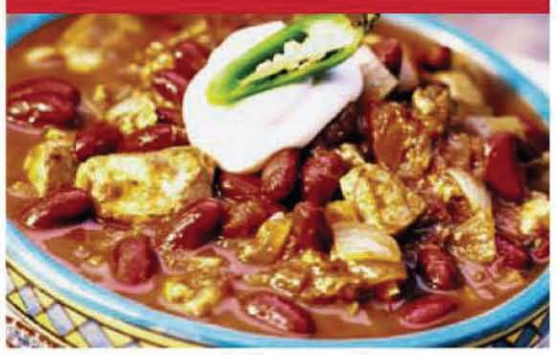
* — в процентах от дневной нормы

Острый вопрос

Интересное сообщение для любителей еды азиатской вообще и индийской в частности. Несмотря на то, что индийцы поглощают довольно много жирного, толстяков среди них не так много. Спасибо дьявольским количествам специй, которыми они сдабривают свои блюда. Про жиросжигающие свойства красного острого перца мы уже говорили не раз, теперь про другие приправы — куркуму и корицу. **Чем жирнее еда, тем больше вероятность того, что и углеводы из нее тоже превратятся в твоем организме в жир.** А вышеупомянутые специи на 30% ослабляют это свойство жирной пищи. На всякий случай напоминаем: корицу можно добавлять не только в булки и кексы, но и в мясо, фасоль, курицу и так далее.

ДЯДЯ И БОБ

Регулярно (не меньше двух раз в неделю) **ешь красную фасоль, если хочешь на треть снизить свои шансы заработать рак кишечника,** — сообщают нам из Калифорнийского университета. К тому же фасоль — богатая белками штука, так что ты будешь сытым весь долгий и морозный зимний вечер.



30%

ПРОИЗВОДИМОЙ В МИРЕ ЕДЫ ТЕРЯЕТСЯ ИЛИ ВЫБРАСЫВАЕТСЯ.
Источник: Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН

Жадный разум

Еще одно подтверждение старой мысли, что все проблемы — в голове. Исследователи из Йельского университета разделили добровольцев на три группы и всем выдали по молочному коктейлю в 350 ккал. Первой группе сказали правду о калорийности коктейля, второй — что в коктейле 600 ккал, третьей — что лишь 120. До того, как добровольцы выпили коктейль, ученые замерили у них уровень гормона голода грелина. У первой группы он был в норме, у второй группы значительно больше, а у третьей — гораздо меньше нормы, то есть **люди подсознательно стимулировали или ослабляли аппетит в зависимости от количества еды, которое, как они думали, им досталось.**

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTODOM

www.epidemz.net

Salvatore Ferragamo

www.epidemz.net

ЭЛЕМЕН

Танцуем польку

Половина матчей Евро-2012 будет сыграна в Польше — чем не повод подготовиться к встрече с польскими девушками? Ведь не футболом единым жив человек мужского пола.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

www.mhealth.ru МН

www.epidemz.net

ЭЛЕМЕНТАРНО

Кстати, если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

Если полька будет нарочито называть тебя ruski, насторожись. В польском есть слово rosjanin, а есть ruski, и соотносятся они так же, как, например, “украинец” и “хохол”, “еврей” и “жид”, “русский” и “москаль”.

ЕСЛИ СОБЕРЕШЬСЯ ПОДЦЕПИТЬ ПОЛЬКУ НА ПЛЯЖЕ, ЗАПОМНИ ТРИ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПРИДУТСЯ ЕЙ ПО НРАВУ (ВЫЯВЛЕНО В ХОДЕ ОПРОСА 2475 ДЕВУШЕК):

27% Я ДАВНО ЗА ВАМИ НАБЛЮДАЮ — ВЫ ОТЛИЧНО ПЛАВАЕТЕ!

22% У ВАС СЛИШКОМ НЕЖНАЯ КОЖА, ЧТОБЫ ТАК ДОЛГО ЗАГОРАТЬ. МОЖЕТ, ПРОГУЛЯЕМСЯ КУДА-НИБУДЬ?

20% Я ЗАХВАТИЛ С СОБОЙ ВОДУ — ВЧЕРА, Я ВИДЕЛ, ВАМ НЕЧЕГО БЫЛО ПИТЬ.

9/10

польских женщин, в жизни которых есть место сексу, во время полового акта достигают оргазма. При этом каждая пятая занимается сексом пять-семь раз в неделю. Неплохо устроились.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОЛЬСКИЕ ДАМЫ РАССТАЮТСЯ С МУЖЧИНАМИ? ВСЕ ПРОСТО:

26% БЫЛО СЛИШКОМ МНОГО ССОР И НЕДОПОНИМАНИЯ;

18% НЕ БЫЛО НИКАКОЙ ХИМИИ МЕЖДУ НАМИ;

14% Я ВСТРЕТИЛА ДРУГОГО;

11% ОН МНЕ ИЗМЕНИЛ;

9% НЕ ТЯНЕТ ОН НА МУЖА.

Туристический портал Zoover опросил 6 тыс. путешественников, чтобы выяснить, в какой европейской стране самые привлекательные женщины. У полек — бронза. Уступили они итальянкам (1-е место) и шведкам (2-е).

89%

польских женщин утверждают, что секс для них — естественная потребность. Для 73% это способ расслабиться и получить удовольствие. 3% убеждены, что секс — это грех. Промахнуться не так уж и просто.

Источники: Men’s Health Poland, Durex Sexual Wellbeing Survey
На фото: Дагмара Койда (Зелинская)

www.epidemz.net

Она вставляет

Знаешь, почему тебе так нравится смотреть на красивые женские лица? Сейчас расскажем.

ОНА КАК НАРКОТИК

Ученые из Гарварда доизучались до того, что заявили: вид красивого женского лица определенных пропорций действует на мужской мозг, как кокаин. Видишь эту девушку? Это британская супермодель Роузи Хантингтон-Уайтли, она же Кэрли Спенсер из последних "Трансформеров". Пока ты смотришь на ее почти детскую мордашку — выдающийся лоб, относительно низко расположенные нос, рот и большие глаза, округлые скулы и маленький подбородок — в твоем мозгу активно работает так называемый центр наград. При стимуляции этого центра ты испытываешь удовольствие и стремишься продолжить или возобновить это раздражение любым способом. Именно на эту кнопку в твоем черепе нажимают наркотики, вкусная еда, деньги и, как выясняется, женская красота. (И именно поэтому голливудская актриса — это прежде всего нужные пропорции лица и тела, а потом уже актерское мастерство.) Правда, есть еще одна новость: ты можешь производить похожее впечатление.

ТЫ ТОЖЕ НИЧЕГО

Специалисты из Лаборатории по изучению лица при Университете Абердина заметили, что обладательниц сверхженственной внешности особенно влечет к маскулинным типажам: вот почему мисс Хантингтон проводит досуг с Джейсоном Стетхэмом. Щетина по-стетхэмовски и правда визуально увеличит челюсть и сделает тебя мужественнее, но следи за тем, чтобы поросль была равномерной (симметрия в мужском лице вообще одна из самых привлекательных для женщин черт). А короткая стрижка по-стетхэмовски — эффективная замена развесистым кудрям. Ну а когда твой взгляд пересечется с той, которая показалась тебе очень даже ничего, попробуй слегка нахмуриться (только без агрессии): чуть прищуренные глаза также делают мужчину привлекательнее и в глазах Роузи Хантингтон, и в глазах всех остальных Роузи.

ЛОБ Открытый благодаря короткой стрижке
ГЛАЗА Слегка сощуренные
СКУЛЫ Выступают над ухоженной щетиной

P.S. В СРЕДНЕМ 6 ИЗ 10 ЖЕНЩИН ХОТЯТ ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ В СЕКСЕ, НО БОЯТСЯ СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ ПАРТНЕРУ

ФОТО: EAST-NEWS

www.epidemz.net

Porsche рекомендует Mobil 1

www.porsche.ru

На пути в будущее он изменился.

Но остался верным себе.

Новый 911.

PORSCHE

Расход топлива* в смешанном цикле, л/100 км: 8.2 - 9.5 • Выбросы CO_2, г/км: 194 - 224

*Определяется по стандарту 80/1268/EEC в действующей редакции

www.epidemz.net

Годы еды

Приготовь себе ужин из перечисленных ниже продуктов — будешь жить долго и счастливо.

ВСЕ ВМЕСТЕ
Обжарь мелко нарезанные луковицу, зубчик чеснока и такой же по размеру кусок имбиря в растительном масле, чтобы стали мягкими. Клади курицу. Когда мясо побелеет, добавь морковь соломкой и стручковую фасоль. Когда приготовится (минут через 10), сдобри чайной ложкой меда и парой столовых ложек соевого соуса. Подавай с рисом.

1. КУРИЦА НЕ ДОПУСТИТ СЕДИНЫ
В ней много витамина B_{12}, который помогает организму производить меланин, сохраняющий окраску твоих волос.

2. КРАСНЫЙ ЛУК ПРОТИВ УСЫХАНИЯ МЫШЦ
Флавоноид кверцетин замедляет неизбежное с возрастом сокращение мышечной массы.

3. ЧЕСНОК В ПОМОЩЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКУ
Он стимулирует кровообращение, а значит — доставку нужных веществ к твоим мышцам.

4. МОРКОВКА И СВЕЖАЯ КОЖА
Все благодаря каротину в этом корнеплоде — он придает твоей коже здоровый цвет и блеск.

5. СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ ПРОТИВ ПЕРЕЛОМОВ
Содержащийся в ней кремний улучшает усвоение кальция, без которого не бывает крепких костей.

6. ИМБИРЬ И КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Этот тропический корень — натуральный антибиотик, не хуже того же чеснока. А уж в паре с ним и вовсе творит чудеса.

7. ГОРОШЕК ДЛЯ ЮНЫХ СЕРДЦЕМ
Белки, входящие в его состав, укрепляют стенки сосудов, продлевая их молодость.

8. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО УБИВАЕТ МОРЩИНЫ
Витамин Е, которого много в любом растительном масле, в паре с ликопином из моркови ослабляет негативное воздействие солнца на кожу.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ МАСЛА

Жир, конечно, коварен и опасен, но именно он раскрывает аромат и вкус большинства приправ и специй.

В этом смысле сливочное масло — отличный помощник. Особенно если его улучшить. Способ приготовления во всех трех случаях одинаков: смешай ингредиенты с пачкой согретого до комнатной температуры масла. Улучшенное масло заверни в пленку и храни в холодильнике не дольше недели. В морозилке — месяц.

МАСЛО С ПЕТРУШКОЙ И ЛУКОМ-ШАЛОТОМ
Щедрая горсть мелко порезанной петрушки + 1 луковица шалота, мелко порезанная + 1 большой зубчик чеснока, тоже мелко порезанный + 1 ч. л. соли
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Вотри пару столовых ложек под кожу цыпленка, которого будешь запекать. Или выложи чайную ложку на свежеподжаренный стейк.

ПЕРЕЧНОЕ МАСЛО
2 ч. л. молотой сладкой паприки + 2 ч. л. молотого красного острого перца + 1 ч. л. соли
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Отлично идет как соус (или как основа для соуса) к свинине — буженине, ребрам, отбивным. К морепродуктам это масло тоже отлично подходит.

МАСЛО С МИНДАЛЕМ И КАРДАМОНОМ
100 г миндаля (поджарь его на сковородке без масла, пока не пойдет аромат, а потом размельчи) + 100 г сахара + цедра двух лимонов + 1 ч. л. молотого кардамона
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ Намажь на тост с утра. Или приготовь такой десерт: почисти половинки груш от косточек, запеки их в духовке и в еще горячие положи по ложке масла.

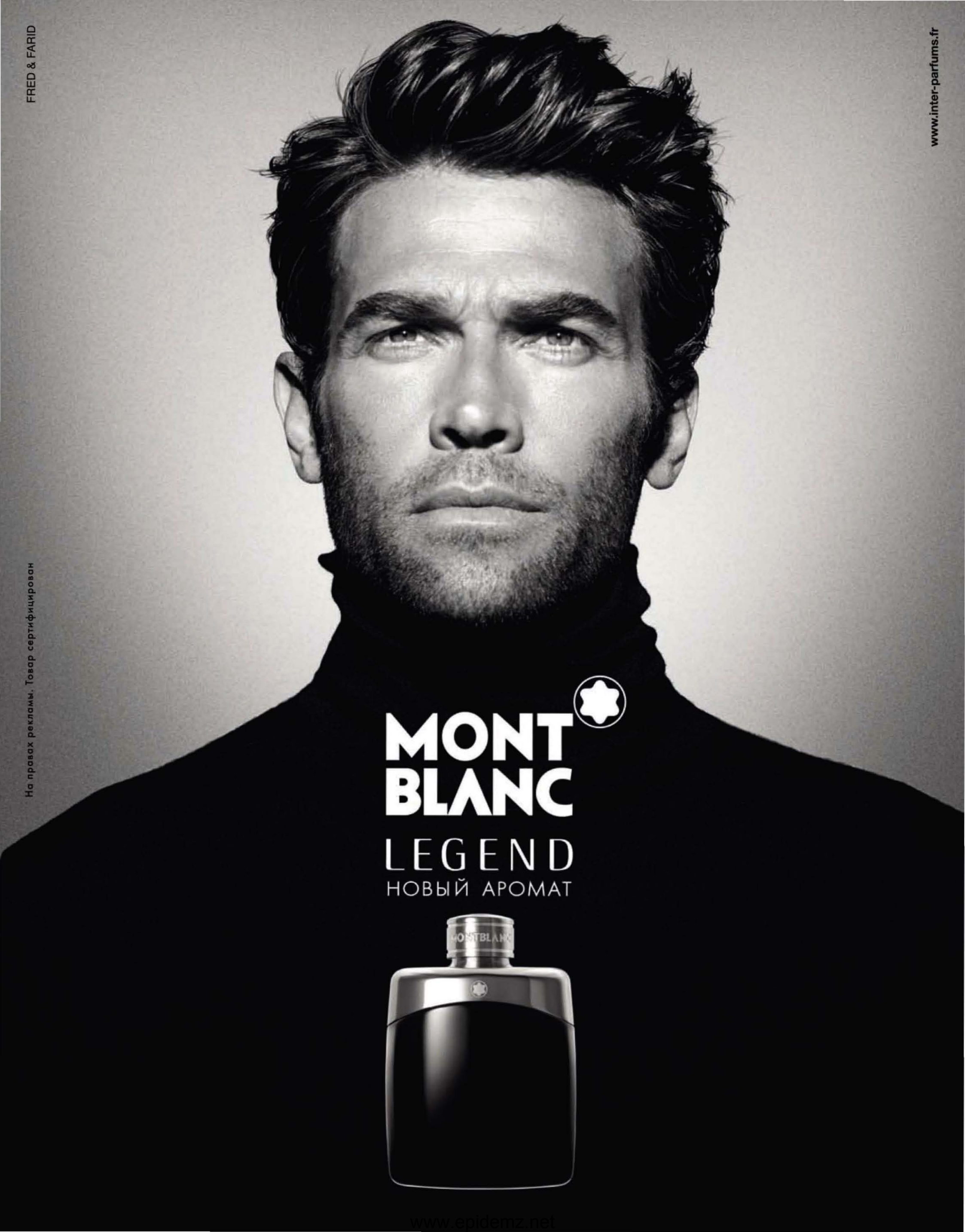
ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

P.S. ПРИ РАСКОПКАХ ГРОБНИЦЫ ТУТАНХАМОНА (ПОСТРОЕНА ОК. 1300 Г. ДО Н.Э.) ОБНАРУЖИЛИ, В ЧАСТНОСТИ, И ГОЛОВКИ ЧЕСНОКА

www.epidemz.net

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

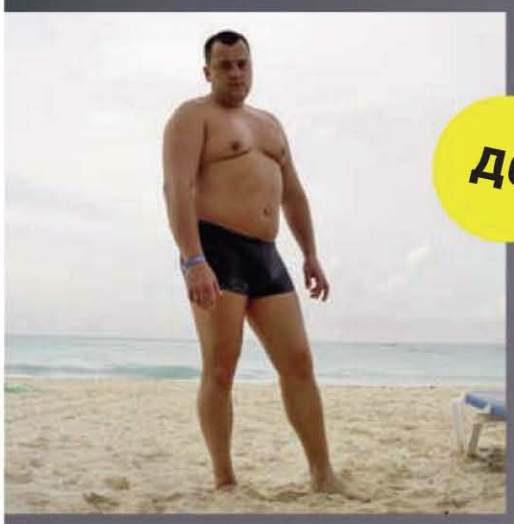


На правах рекламы. Товар сертифицирован

www.epidemz.net

Ужас позади

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



до

МАКСИМ МИНЧЕНОК

Возраст: 35 лет
Рост: 188 см
Вес до: 125 кг
Вес после: 85 кг
Стаж похудения*: 9 месяцев

после

К 32 годам я практически забыл о том, что когда-то, после окончания вуза, заслужил к. м. с. по армрестлингу. Я абсолютно неправильно относился к пяти важным вещам — здоровью, питанию, внешности, спорту, алкоголю. Ел беспорядочно и обильно, не мог найти одежду нужного размера (в шкафу до сих пор висит костюм размера 62), пил пиво практически ежедневно. Стометровка, турник и брусья мне были не по силам, зато я мог похвастаться позвоночными грыжами, остеохондрозом, болями в мышцах спины, высоким давлением и гиподинамией. А врачи выписывали один и тот же рецепт: похудение.

Осознав тот ужас, в котором погряз, я решил кардинально изменить свою жизнь. Это был такой переворот в голове, после которого я шаг за шагом начал себя ломать и встраивать в жесткие рамки правил и ограничений. Исключил полностью колбасу, хлеб, втрое сократил сахар — через три месяца похудел на 5 кг. Класс! Ел зелень, вареное постное мясо, фрукты и овощи. Начал заниматься спортом — настолько интенсивно, насколько позволяло состояние (быстрая ходьба до 0,5 км, велотренажер 1 км, плавание до 0,2 км). Мышцы болели, каждая следующая тренировка была новой пыткой. Вес покидал меня по принципу "два шага вперед, один назад", но я заставлял себя идти вперед. Мои показатели в спорте росли, жир убывал, и сегодня я могу позволить себе бег на 10 км, 15 км на велотренажере, 2 км в бассейне вольным стилем. И спасибо тебе, жена, — ты ходила со мной в зал, в одиночку выдержать такой марафон было бы нереально.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Ты тоже смог избавиться от тонны лишнего жира? Расскажи о себе, будь примером для других. Присылай свою историю и фото "до" и "после" по адресу: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть удобную хлебопечь Gorenje BM1400E (на фото) с двумя отсеками для выпекания, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje нового поколения.

P.S. ТРЕНИРОВКА В КОМАНДЕ ВДВОЕ ПОВЫШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПРОИЗВОДИМЫХ ОРГАНИЗМОМ ЭНДОРФИНОВ. ИЩИ ПОДМОГУ!

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

www.epidemz.net

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. Официальный дистрибьютор ООО "Свотч Груп (РУС)", юридический адрес 121099, Москва, Новинский бульвар, д.3, стр 1, тел. +7 495 580 98 48. Время обретает форму с 1892 г.

HAMILTON

SHAPING TIME SINCE 1892

Время защитить планету

- Харрисон Форд -

Механические хронографы
сделано в Швейцарии

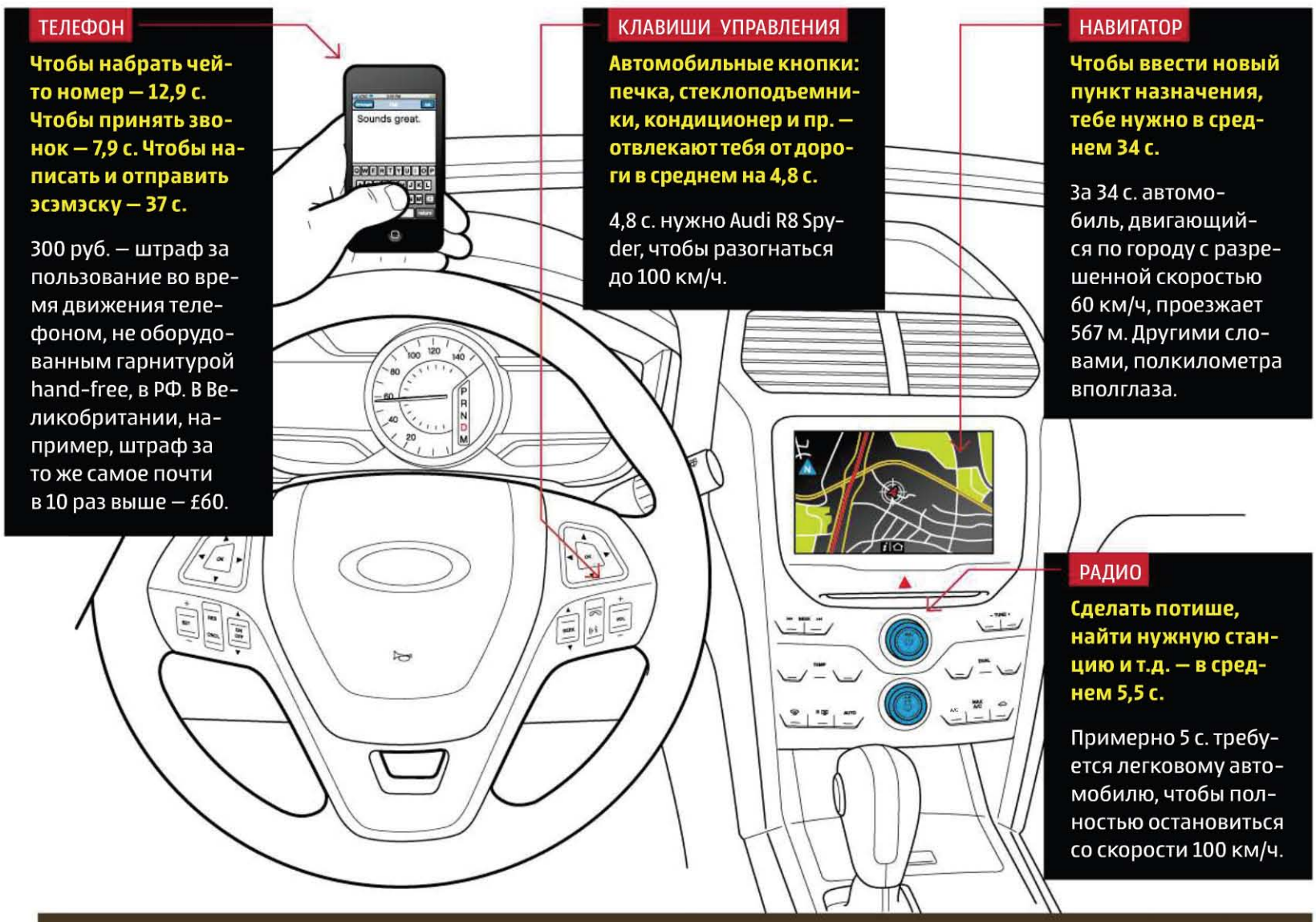
CONSERVATION INTERNATIONAL

Часы Hamilton совместно с Гаррисоном Фордом с гордостью поддерживают Международную некоммерческую организацию Conservation, целью которой является сохранение здоровья планеты для процветания человечества

www.epidemz.net

Секундное дело

Отрывая глаза от дороги более чем на две секунды, ты удваиваешь свои шансы попасть в аварию. А теперь смотри, сколько времени у среднего водителя занимают всякие дела за рулем — когда он смотрит на дорогу как минимум вполглаза.



ТЕЛЕФОН

Чтобы набрать чей-то номер — 12,9 с. Чтобы принять звонок — 7,9 с. Чтобы написать и отправить эсэмэску — 37 с.

300 руб. — штраф за пользование во время движения телефоном, не оборудованным гарнитурой hand-free, в РФ. В Великобритании, например, штраф за то же самое почти в 10 раз выше — £60.

КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

Автомобильные кнопки: печка, стеклоподъемники, кондиционер и пр. — отвлекают тебя от дороги в среднем на 4,8 с.

4,8 с. нужно Audi R8 Spyder, чтобы разогнаться до 100 км/ч.

НАВИГАТОР

Чтобы ввести новый пункт назначения, тебе нужно в среднем 34 с.

За 34 с. автомобиль, двигающийся по городу с разрешенной скоростью 60 км/ч, проезжает 567 м. Другими словами, полкилометра вполглаза.

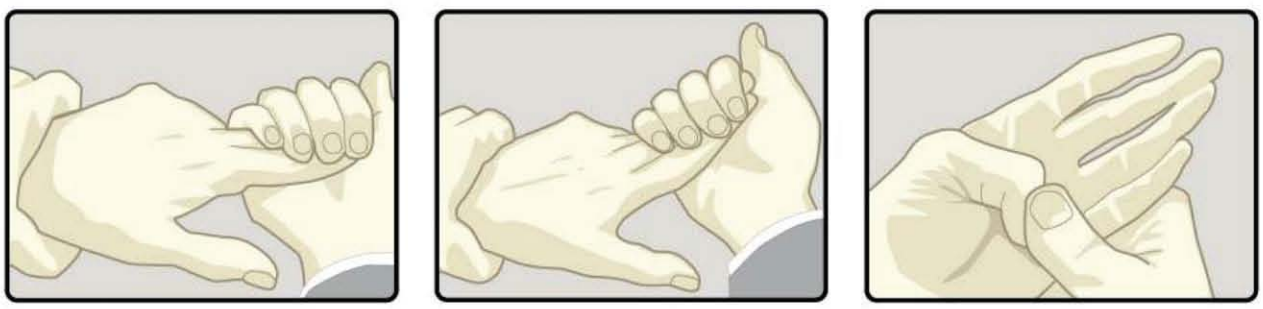
РАДИО

Сделать потише, найти нужную станцию и т.д. — в среднем 5,5 с.

Примерно 5 с. требуется легковому автомобилю, чтобы полностью остановиться со скорости 100 км/ч.

ОБЪЯСНЕНИЕ НА ПАЛЬЦАХ

ИСПОЛЬЗУЙ ПРОСТОЙ ПАЛЬЦЕВЫЙ ЗАХВАТ КАК ПОСЛЕДНИЙ АРГУМЕНТ В РАЗГОВОРЕ С ДЕРЗКИМ СОБЕСЕДНИКОМ.



1 Одной рукой схвати запястье оппонента, другой — крепко сожми один или несколько его пальцев (хват снизу). Чем больше пальцев ты возьмешь, тем менее эффективным будет прием, так что один-два — самое то.

2 Держа запястье, загибай пальцы в направлении, в котором они обычно не сгибаются, — это причинит нехорошему человеку боль. Выкручивать и по-всякому выворачивать пальцы тоже можно. И следи за его второй рукой.

3 Чужой большой палец также может послужить оружием в твоих руках. Его надо согнуть и своим большим пальцем с силой надавить на ноготь, вдавливая ногтевую фалангу в ладонь. Попробуй на себе — поймешь.

КАК ГОВОРИТСЯ

ГОРИ ВСЕ СИНИМ ПЛАМЕНЕМ

Синим пламенем горит метан, который образуется в результате гниения органических веществ, — например, на болоте или кладбище. Раньше люди могли увидеть синий огонь только ночью и только в таких дьявольских местах, поэтому именно синим пламенем должно гореть все, от чего хочется избавиться раз и навсегда.

ТЮТЕЛЬКА В ТЮТЕЛЬКУ

В северных диалектах слово "тютя" означало "удар, попадание". Так что в прямом смысле "тютелька в тютельку" — это когда столяр во время работы точно попадает топором в одно и то же место.

СБИТЬСЯ С ПАНТАЛЫКУ

Пантелик (или Пентеликон) — древнее название горы в Аттике (Греция), которая славилась не только месторождениями мрамора, но и системой пещер и гротами, где легко было заблудиться. В нашем языке Пантелик превратился в "панталык", а "сбиться с панталыку" теперь значит "запутаться в собственных мыслях, потерять нить".

P.S. ТОЛЬКО 11% РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ В ОТПУСКЕ НИ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ, НИ НОУТБУКОМ (SUPERJOB.RU)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА, ФОТО: REUTERS

www.epidemz.net

© ITF s.p.a. Milano Italy - www.itfcosmetics.com

Компания Курс-Г... Дистрибьютор... Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама

THE NEW FRAGRANCE FOR MAN

DSQUARED²

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

www.epidemz.net

Чтобы все были здоровы

Не забывай включать в рацион вот эти вполне доступные и съедобные вещи, и твой иммунитет будет лучше противостоять всяким ОРВИ.

1

Сыр

Небольшое уточнение: мягкий сыр. Именно он богат иммуноподдерживающими бактериями. На хлебе, в салате, в чистом виде на закуску — закаляйся сыром как хочешь.

2

Апельсины

Ешь их в том случае, если уже занедужил. 2–3 апельсина в день обеспечат тебя ударной дозой витамина С (200 мг) — количеством, достаточным, чтобы на 8% сократить продолжительность болезни. Причем плод лучше сока: в мякоти тоже содержатся полезные вещества, так называемые фитонутриенты.

3

Грибной суп

Регулярная 100-граммовая порция обычных магазинных круглолицых шампиньонов — надежное укрепление твоей системы защиты. Благодаря этим грибам в организме активизируется выработка антивирусных белков, убивающих заразу.

4

Бразильский орех

100-граммовая порция гигантских бразильских орехов тоже снижает риск подхватить вирусную инфекцию. Как объясняют ученые из Ливерпульского университета, в них (в орехах) много селена — микроэлемента, необходимого для поддержания иммунной системы в боевой готовности.

КИНОДОКТОР

Выпуск №2

В новой рубрике про медицинскую помощь в кино свежий герой — врач из фильма "Высоцкий. Спасибо, что живой".

В КИНО

Кульминационный момент "Высоцкого" — клиническая смерть главного героя. Врач Анатолий в панике выдергивает из прикроватной лампы провод и вставляет его в розетку, собираясь сделать пациенту что-то вроде дефибрилляции.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Валерий Крамар, врач общей практики, преподаватель кафедры гомеопатии ИДПО РУДН, консультант НПО "Физомед": "Теоретически это возможно. Но на практике вряд ли сработает: сила тока в бытовой электросети достаточная, а вот импульс не такой мощный, как требуется для проведения реанимационных процедур. И, если просто ткнуть человека оголенными проводами, он получит только электрический ожог. Дефибрилляция делается с помощью больших электродов, каждый 8-10 см в диаметре. В теории их можно заменить влажными платками, салфетками, полотенцами — но в любом случае подобная самодеятельность в исполнении неопытного человека, скорее всего, приведет к невозвратной остановке сердца. Если бы это действительно был эффективный метод реанимации, о нем писали бы в медицинских учебниках — но ведь не пишут".

P.S. ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ ВЫСОЦКОГО — ИНФАРКТ МИОКАРДА. ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ ЖЕ ПРИЧИНЫ НЕ ЗНАЕТ НИКТО

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

www.epidemz.net

реклама

TISSOT – ЛИДЕР В ПРОИЗВОДСТВЕ ЧАСОВ С ТАКТИЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ С 1999 ГОДА

*Новаторы по традиции

T-TOUCH EXPERT™

ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Коснись экрана, чтобы оценить **15 функций** *новых спортивных часов, включающих* **барометр**, **альтиметр** *и* **компас**.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

барометр альтиметр компас

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INNOVATORS BY TRADITION®

Узнай больше на www.t-touch.com

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
www.epidemz.net

Копия пасты

Казалось бы, умение делать лапшу — явно не из разряда истинно мужских. Но делать тот же лагман (очень мужское блюдо) из покупных макарон — стыд и позор. Так что учимся.

Яичная паста

(на 4 порции)

3 яйца
2 стакана муки
1 ст. л. оливкового масла
Соль по вкусу

1. Высыпай муку горой на стол. Преврати эту гору в вулкан, сделав в центре кратер. Аккуратно разбей в него яйца, влей оливковое масло, посоли. Теперь аккуратно смешивай яйца с мукой, сначала вилкой, а потом руками. Учти, с водой или молоком мука смешивается куда проще, чем с яйцами и маслом. Но рано или поздно ты победишь.

2. Когда тесто станет однородным, тщательно мни его пять минут.

3. Потом скатай, обмажь его оливковым маслом и отправь на полчаса в холодильник. Полуфабрикат готов.

Примерно так же можно сделать пасту и без яиц, более пресную: на 2 стакана муки возьми полстакана воды, влей воду в углубление в горке муки, меси, охлаждай. Дальше можешь использовать лапшу, например, тремя этими способами.

БЕШБАРМАК

Тесто следует тонко раскатать и нарезать кусками размером примерно со спичечный коробок. Вари их, помешивая, следи, чтобы не слиплись. В другой кастрюле отвари баранину (возьми грамм 600), пока мясо не станет мягким, а бульон — прозрачным. Специй — самый минимум, в идеале — соль да перец. В сковородке (да, посуды много мыть придется, мужайся!) обжарь одну-две луковицы, нарезанные полукольцами. Когда лук станет мягким, залей его несколькими ложками мясного бульона. Разложи по тарелкам в такой последовательности: сначала лапшу, затем мясо и уже потом лук.

СОУС AGLE OLIO E PEPERONCINO

Самодельная паста хороша уже сама по себе, поэтому ее вкус можно не маскировать слишком сложным соусом. Вот тебе рецепт наипростейшей приправы родом из восточно-итальянского региона Абруццо. Вынимай тесто из холодильника, тонко раскатывай, нарезай пасту любой приятной тебе формы и вари в чуть подсоленном кипятке с чайной ложкой оливкового масла. Минут шесть. На каждую порцию возьми по 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима, по зубчику чеснока, соли и, не скупясь, молотого красного острого перца. Все это смешивай и поливай пряным маслом пасту. Ешь.

ЛАГМАН

Уйгурско-узбекский то ли густой суп, то ли жидкое второе. В казане или большой кастрюле обжарь на масле пару порезанных полукольцами луковиц. Добавь примерно полкило порезанной кубиками бараньей мякоти. Помешивай, пока все мясо не покроется корочкой. Теперь можно добавить специй — зиры, острого красного перца, кореандра. Следом идут овощи — крупно порезанные помидоры, баклажаны, капуста, редька, морковь соломкой. Туши до готовности на самом слабом огне, чтобы ингредиенты пропитались ароматом друг друга. Параллельно раскатай и отвари лапшу, те же минут шесть. Разложи лапшу по тарелкам, залей мясным варевом. Главное правило: в каждой тарелке должна лежать ровно одна длинная макаронина, а не несколько более коротких. Учитывая, что порций получается примерно четыре, столько же должно быть и макаронин.

P.S. ЛУЧШАЯ МУКА ДЛЯ ПАСТЫ — СМЕСЬ ОБЫЧНОЙ ПШЕНИЧНОЙ И МУКИ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ В ПРОПОРЦИИ 50/50

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

SUBARU

Уверенность в Движении

OUTBACK

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Новый Subaru Outback 2012 модельного года охватывает всю палитру удовольствия от вождения! Яркая динамика мощного двигателя, повышенная устойчивость в движении, отточенная управляемость и безупречная плавность хода. Добавьте к этому комфорт огромного салона, новую мультимедийную систему с камерой заднего вида, бесступенчатую трансмиссию последнего поколения LINEARTRONIC[1], симметричный полный привод, щедрый дорожный просвет[2] и ощутите реальную свободу передвижения на всех дорогах и направлениях. Subaru Outback. Уверен в обстоятельствах!

[1] Вариатор Lineartronic (Линеартроник) комплектуется с двигателем 2,5 литра (167 л.с.), а двигатель 3,6 литра (249 л.с.) оборудован 5-и ступенчатой АКПП. Результаты тестирования Lineartronic показали его значительную топливную экономичность.
[2] Клиренс 213 мм
* Подробности акции читайте на сайте www.subaru.ru
** Помощь на дороге

Особые условия на автомобили 2011 модельного года*

SI-DRIVE
3 Engines in 1
SI-Drive – три двигателя в одном!
(подробности на **www.subaru.ru**)

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ
100 000 км
ВКЛЮЧАЯ ПОДВЕСКУ

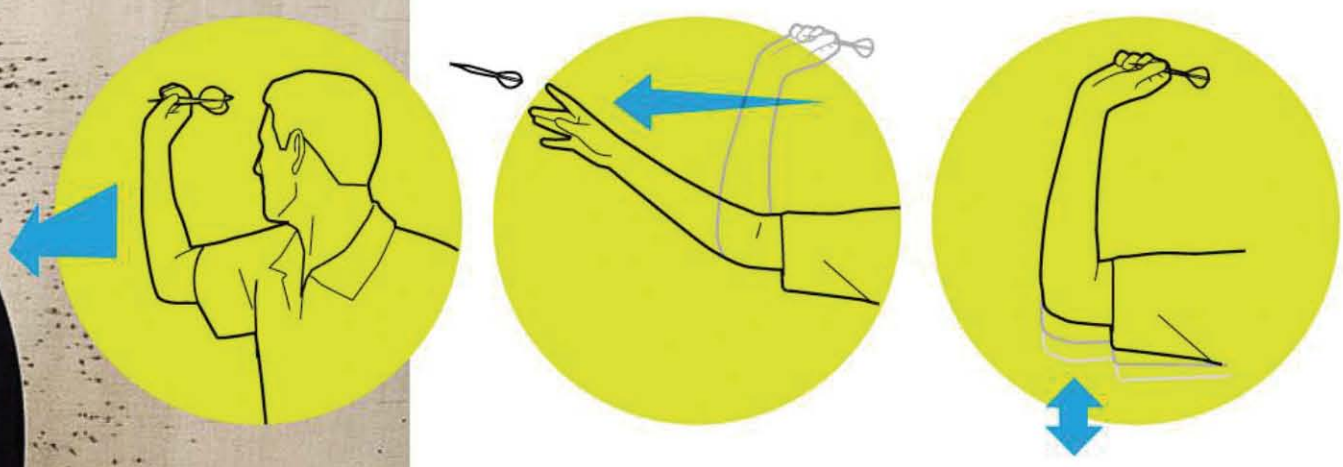
SUBARU
ROAD ASSISTANCE **

www.subaru.ru

www.epidemz.net

Вот ты попал

Главное правило игры в барный дартс: если видишь две мишени вместо одной, отложи оба дротика. Если все в порядке — побеждай.



РАЗВЕРНИСЬ

Новички обычно располагаются перед мишенью, как перед телевизором, — грудью вперед, а это верный проигрыш. Правильная стойка — это когда на мишень нацелено правое плечо (если ты правша; левое — если левша).

НЕ ЗАДИРАЙ ЛОКОТЬ

Ты не камень бросаешь в чужой огород. Все, что нужно делать локтем, — это плавно двигать им вверх-вниз, приноравливаясь к высоте мишени.

ДЕРЖИ ЛЕГКО

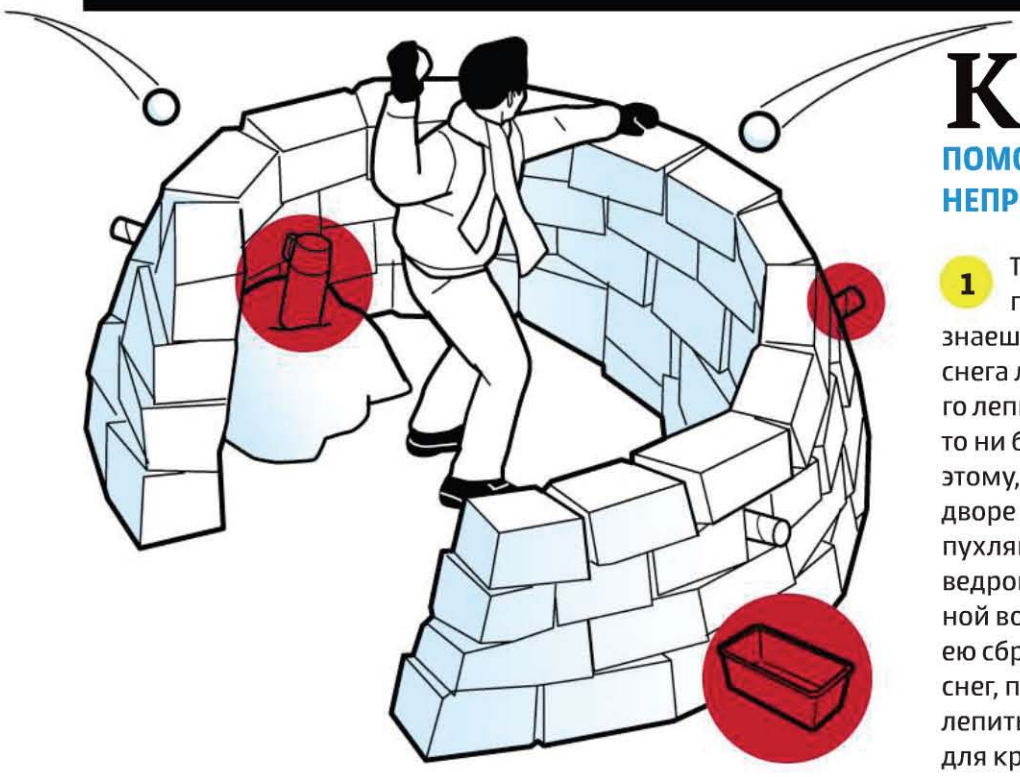
Представь, что у тебя в руке кузнечик, которого хочется рассмотреть, а не раздавить. Вот так и надо держать дротик — уверенно, но не до белых костяшек. Чем сильнее ты сжимаешь снаряд, тем труднее будет его вовремя выпустить.

СТОЙ СМИРНО

Когда ты делаешь выпад или, что еще хуже, припрыгиваешь, чтобы добавить элегантности броску, дротик летит в какой-нибудь самый жалкий сектор бара. Бросок должен совершаться только рукой: бицепсом, локтем и запястьем. Все остальное — лишь неподвижное основание для этого метательного аппарата.

БУДЬ МЕТОК

Целься в конкретную точку на мишени, а не просто в среднюю область. Вот если встреча назначена ровно на 15.22, ты напряжешься и будешь вовремя, а если "где-нибудь на полпятого", ты наверняка опоздаешь. Так и здесь: ты скорее промажешь, если будешь целиться в большой сектор, так что сфокусируйся на маленькой точке.



КРЕПОСТЬ 100%

ПОМОГИ ПОСТРОИТЬ ДЕТЯМ (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО СВОИМ) НЕПРИСТУПНУЮ СНЕЖНУЮ КРЕПОСТЬ.

1 Ты и сам прекрасно знаешь, из какого снега лучше всего лепить что бы то ни было. Поэтому, если на дворе свежий пухляк, запасись ведром холодной воды. Будешь ею сбрызгивать снег, прежде чем лепить кирпичи для крепости.

2 Да-да, крепость из снегокирпичей смотрится намного эффектнее традиционной лепной. Чтобы их сделать, найди дома какую-нибудь глубокую квадратную посудину (подойдет и коробка из-под обуви, если снег не слишком мокрый). Плотно набивай снег в емкость и сразу вынимай готовые блоки, чтобы они не успели туда вмерзнуть.

3 Складывая крепостную стену, используй воду как цемент: примерзшие друг к другу кирпичи продержатся дольше. Сантиметров 120 — высота что надо (не для себя все-таки строишь). Не забудь оставить в стене наблюдательные щели с трех сторон, вставив между кирпичами, например, картонные трубки, на которые обычно намотана туалетная бумага. И сооруди в углу продовольственную нору, где можно будет держать термос с горячим чаем и питательный изюм на случай долгой осады.

P.S. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ЧЕМПИОНАТА МИРА PDC (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОРПОРАЦИИ ДАРТС) — £200 000. НЕ САМЫЙ ХИЛЫЙ КУШ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON LEE

www.epidemz.net

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion* with Maxime Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

www.epidemz.net

Фигурные катания

Один из самых опытных российских сноубордистов Юрий Гаврилов рассказывает, с чего начинать катание по перилам, если простой снег наскучил.

50-50

Фифти-фифти — базовый сноубордический трюк. Ты разгоняешься, выпрыгиваешь с трамплина, приземляешься на перилу, скользишь по ней (доска параллельна периле), ловко спрыгиваешь и катишься дальше.

1

Подъезжай к препятствию и заезжай на трамплин на переднем канте — так ты сможешь уверенно оттолкнуться и сделать высокий прыжок. Если попытаешься прыгнуть с заднего канта, то доска, скорее всего, вылетит из-под тебя и ты продолжишь путь на заднице.

2

Перед трамплином присядь. При заезде на трамплин ноги испытывают дополнительную нагрузку, и, чтобы они сработали как амортизаторы, держи их полусогнутыми. Если будешь делать все на прямых ногах, то полюбому не сможешь нормально прыгнуть.

3

Заезжая на трамплин, плавно перенеси вес тела с передней ноги на заднюю. Не разворачивайся в сторону перилы — держи плечи параллельно доске. Отталкивайся от трамплина в тот момент, когда половина доски (и, соответственно, передняя нога) будут уже в воздухе.

4

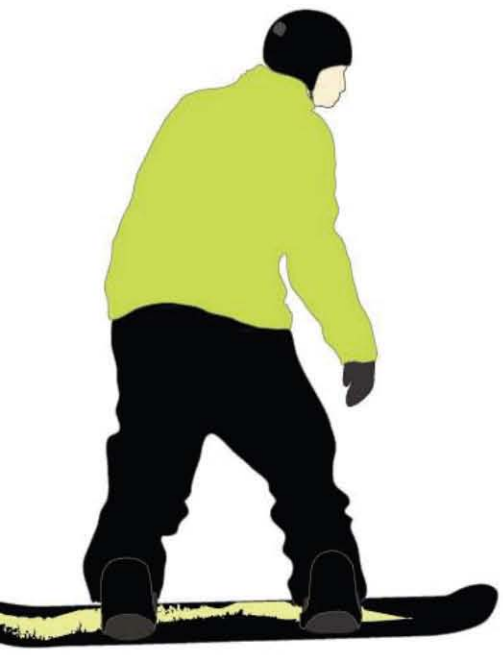
Прыгнув, выпрями ноги и лети хорошо. Приземляйся на перилу сразу на обе конечности и плавно присядь, чтобы зафиксировать доску. Вес распределен поровну между ногами, ты скользишь.

5

Главное во время скольжения (и вообще во время катания) — не делать лишних движений. Руки должны быть параллельно периле, запястья примерно возле коленей. Это вообще первый совет любому новичку: учись не управлять доской, а правильно распределять вес тела над сноубордом. Руки — это 10-15% твоего веса, и именно они контролируют устойчивость. Начинающие райдеры любят беспорядочно махать руками, думая, что они таким образом ловят равновесие. Все наоборот: именно из-за этого большинство людей равновесие как раз теряют.

6

Перед сходом с перилы выпрями ноги, прыгай, а приземляйся опять на полусогнутые. Во время приземления главное — перенести вес на переднюю ногу, чтобы наиболее эффективно контролировать доску. Приземлишься на заднюю ногу — и доска из-под тебя вылетит, а ты, как водится, продолжишь путь на заднице.



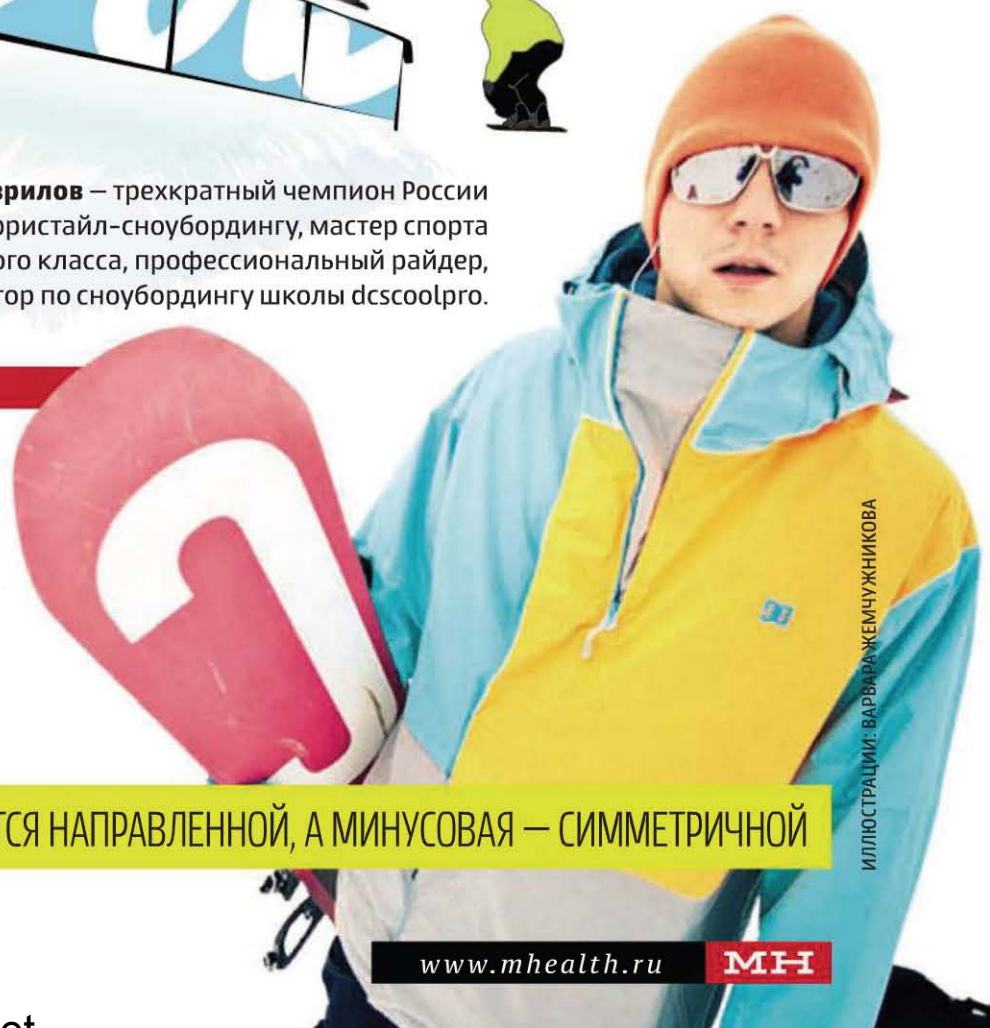
Юрий Гаврилов — трехкратный чемпион России по фристайл-сноубордингу, мастер спорта международного класса, профессиональный райдер, инструктор по сноубордингу школы dcscoolpro.

ПЛЮС-МИНУС

НЕПРАВИЛЬНО Плюсовая стойка — когда корпус развернут вперед, перпендикулярно доске (сверху такое положение похоже на плюс). В прыжке и во время скольжения по периле следом за плечами развернутся таз, ноги и доска — и в лучшем случае ты приземлишься черт-те как, а скорее всего, вообще упадешь.

ПРАВИЛЬНО Минусовая стойка — когда плечи, руки, таз и колени расположены параллельно доске, а вперед смотрит лишь голова (сверху получается уже не плюс, а минус). Именно такое положение тела во время катания является идеальным для сохранения равновесия.

P.S. ТЕРМИНЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ: ПЛЮСОВАЯ СТОЙКА ТАКЖЕ НАЗЫВАЕТСЯ НАПРАВЛЕННОЙ, А МИНУСОВАЯ — СИММЕТРИЧНОЙ



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

www.epidemz.net

www.nokia.ru/800
Nokia Lumia 800

ЗДЕСЬ ВСЕ ТВОИ ДРУЗЬЯ

ВКОНТАКТЕ, FACEBOOK, TWITTER
ВСЕ НОВОСТИ В ОДНОМ ПОТОКЕ

УДИВИТЕЛЕН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

NOKIA
LUMIA

Windows Phone

Windows® Phone – телефон Windows. Использование сервисов требует передачи данных через Интернет. Стоимость передачи данных уточняйте у своего оператора связи и интернет-провайдера. Реклама. © Nokia, 2011. www.nokia.ru. ООО «Нокиа», 125009, г. Москва, ул. Воздвиженка, д. 10. ОГРН 1067760638208. © Microsoft, 2011. Все права защищены.

www.epidemz.net

13 ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ ОНА ДОЛЖНА ОТВЕТИТЬ "ДА" В ЗАГСЕ

1 Вы гарантируете, что, если у вас начнут расти усы — в каком бы возрасте это ни случилось, — вы будете с ними бороться до победы?

2. Ручаетесь ли вы, что хотя бы попытаетесь научиться готовить?

3. Согласны ли вы с тем, что фраза "вот и иди туда, где пил!", сказанная через закрытую дверь в 3 часа ночи, — проявление бессмысленной жестокости?

4. Вы клянетесь не сюсюкать с мужем?

5. Вы осознаете, что нельзя одновременно упрекать мужа в том, что он разжирел, и требовать, чтобы вместо игры в хоккей с друзьями он смотрел с вами фигурное катание по ТВ?

6. Вы обещаете не выходить из декрета через 2 недели после родов, мотивируя это тем, что "на работе завал"?

7 Вы согласны хотя бы пару раз в год на его вопрос: "Можно я на выходные с друзьями поеду в (нужное вписать)?" — отвечать просто "да", не вдаваясь в подробности?

8 Вы согласны, что один из лучших способов доказать мужу свою любовь — молча принести холодное пиво, пока он орет вратарю в телевизоре, что тот <нецензурно>?

9. Вы осознаете, что, если ваши отношения вдруг начнут разваливаться, покупка квартиры в ипотеку или внеплановая беременность — самые идиотские способы их склеить?

10. Гарантируете ли вы, что не будете названивать мужу каждые 5 минут в разгар рабочего дня?

11. Вы обещаете не рассказывать про свой секс с другими мужчинами, в том числе и о тех случаях, которые могут произойти после замужества?

12. Вы обещаете не закачивать силикон в губы и другие части тела?

13 Если муж придет домой с серым лицом и скажет: "Ты представляешь, у меня только что вытащили из кармана кошелек со всей зарплатой!" — вы не будете кричать: "Ну ты дебил! А как ипотеку платить будем?"

P.S. ИДЕАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ СВЕТЛОГО ПИВА (ЛАГЕРА) — 7 ГРАДУСОВ, А, НАПРИМЕР, КРЕПКОГО ТЕМНОГО ЭЛЯ — ВСЕ 15

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

www.epidemz.net

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL

GENEVE

Parsifal

Автоматический хронограф
Запас хода 42 часа
Водонепроницаемость: 100м
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремешок из кожи аллигатора с браслетной застежкой

raymond-weil.com

Реклама

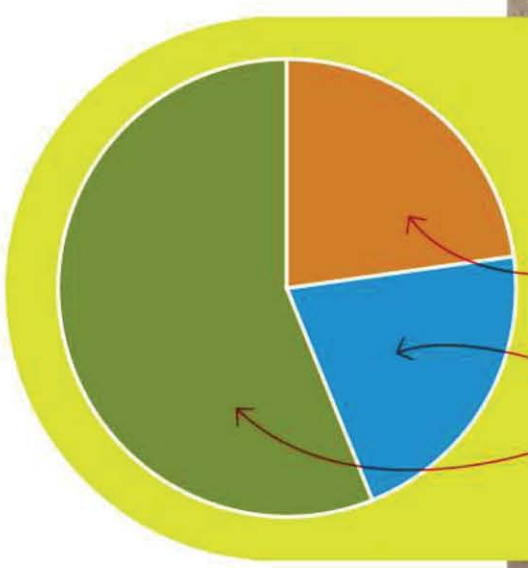
LPI

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

www.epidemz.net

Неприятно познакомиться

Незваный муж хуже кого бы то ни было. Но если он явился, надо как-то действовать.



КЛАССИКА ЖАНРА: ТЫ ПРОВОДИШЬ ВРЕМЯ С ДАМОЙ, И ТУТ В КВАРТИРУ ВХОДИТ ЕЕ МУЖ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

23% Драться любым способом

21% Бежать любым способом

56% Попытаться поговорить

(опрос на сайте MHealth.ru, 2248 респондентов)

"Два из трех вариантов развития этой кризисной ситуации — бежать и драться — одинаково ущербны для психики.

Бежать нужно в том случае, если понимаешь, что ни на что другое не способен. И получается, что ты бросаешь даму на произвол судьбы, поступаешь не по-мужски. Некомфортная для твоей самооценки развязка.

Драка, каков бы ни был ее исход, — тоже сомнительный вариант. Ну дашь ты мужу по голове, победишь — будешь чувствовать себя лучше? Вряд ли. Мало того что жена предала твоего соперника, так ты еще и побил его у нее на глазах. А если побьют тебя, то это все равно не будет означать для тебя ни прощения, ни наказания.

Остается разговор. От тебя требуется: дать понять, что ты готов к диалогу, не вызывать в человеке лишнюю агрессию и не выглядеть жертвой, чтобы он не почувствовал, что может сделать с тобой что угодно. И знай, что ты в этом диалоге — второй номер. Эмоции обманутого мужчины сильнее и критичнее. Да, ты растерян, да, ты смущен — но не обманут, как он. Поэтому пусть выскажется муж.

Нет универсальных фраз, которые помогут в такой ситуации, но можно попробовать сбить человека с толку — например, неожиданно грубо пошутить: "Почему ты не сказала, что приедет твой отец?" Или выдать что-нибудь абсурдное: "Куда вы смотрите, у вас карниз вот-вот отвалится!"

И еще один совет — отзеркаливать эмоции соперника. Он агрессивен — ты стоек. Он угнетен — ты тоже расстроен. Он сдерживается — и ты спокоен".

Эдуард Карнаухов, семейный психолог, конфликтолог

15 ПРОЦЕНТОВ БЫТОВЫХ УБИЙСТВ СОВЕРШАЕТСЯ НА ПОЧВЕ РЕВНОСТИ.

По данным "Российской газеты"

Выражение "наставить рога", согласно одной из версий, заимствовано из немецкого языка и связано с военным снаряжением древних германцев. Провожая мужа на войну, жена надевала ему на голову шлем с рогами, тот уходил в поход, а женщина оставалась свободной.

"Русская фразеология. Историко-этимологический словарь"

1. Убийство, совершенное в состоянии внезапно возникшего сильного душевного волнения (аффекта), вызванного насилием, издевательством или тяжким оскорблением со стороны потерпевшего, либо иными противоправными или аморальными действиями (бездействием) потерпевшего... наказывается исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Убийство двух или более лиц, совершенное в состоянии аффекта, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

УК РФ, ст. 107.

Три метра — максимальная высота, прыгнув с которой на мягкую землю, обычный человек может остаться без серьезных повреждений. Это уровень второго этажа, и то если повиснуть на карнизе на руках. Я видел, как опытный трейсер приземлился и не покалечился, прыгнув с одиннадцатиметровой высоты, но это, конечно, результат серьезной физической подготовки.

Дмитрий Шиханов, главред журнала о паркуре Traceur.ru

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. "ЕСЛИ ЖЕНА ТЕБЕ ИЗМЕНИЛА, ТО РАДУЙСЯ, ЧТО ОНА ИЗМЕНИЛА ТЕБЕ, А НЕ ОТЕЧЕСТВУ" (А. ЧЕХОВ, "ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!")

www.epidemz.net

YVES ROCHER
FRANCE

Ив Роше - Создатель Растительной Косметики

НЕ РЕШАЕШЬСЯ ПОДОЙТИ КО МНЕ?

ПОБЕДИ РОБОСТЬ С pure system ПЮР СИСТЕМ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОТИВ ПРЫЩЕЙ И БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К КОЖЕ

Исследователи Растительной Косметики Ив Роше объединили салициловую кислоту, обладающую антибактериальным эффектом и способствующую обновлению кожи, для эффективного воздействия на прыщи, и экстракт мякоти Алоэ Вера БИО, получивший признание благодаря своим восстанавливающим свойствам, для гарантии оптимальной переносимости кожей.

Эффективность доказана:
- Глубоко очищает кожу.
- Устраняет черные точки.
- Предупреждает появление прыщей и черных точек.

Узнать больше:

Присоединяйтесь

www.yves-rocher.ru
Тел.: 8-800-3333-000 (звонок бесплатный)

Реклама. Товар сертифицирован. (1) Самостоятельная оценка, тест на удовлетворенность продуктом, проведенный при участии 26 человек.
* Формула создана под дерматологическим контролем. Рекомендовано французскими дерматологами.

www.epidemz.net

Не забудь в этом месяце...

послушать

10, 11 ФЕВРАЛЯ

Rammstein

Москва, СК "Олимпийский"

Немецкие любители шума и ярости снова подожгут все вокруг под музыку, похожую на арийские марши. Группа находится в туре в поддержку Made In Germany — сборника лучших вещей с 1995 года. Так что на концерте — сплошь хиты.

27 ФЕВРАЛЯ

Glenn Miller orchestra

Московский международный дом музыки

Один из величайших музыкантов века джаза, Гленн Миллер создал свой оркестр в 1937 году.В 1944-м Миллер пропал без вести, а спустя почти полвека, в 1990-м, был создан европейский оркестр имени Гленна Миллера под управлением Уилла Салдена. Коллектив объединяет виртуозов со всей Европы и играет почти так, как тот, старый. Джаз как он есть.

Альбом Biting Elbows

год: 2011
Исполнитель: Biting Elbows

Появись у нас такая команда лет 10 назад, все бы сказали дружное "ого!" и вознесли бы ее на пьедестал европейского рока. Сегодня же Biting Elbows слушаются как добротные отголоски английских групп вроде Franz Ferdinand, но и это неплохо: такой качественный дебют с такими запоминающимися мелодиями немногим по силам.

посмотреть

С 9 ФЕВРАЛЯ

"Код доступа 'Кейптаун'"

Явка сорвана, и агенту ЦРУ (Райан Рейнольдс) нужно срочно спасать свою задницу, а также задницу опасного зэка — вышедшего из-под контроля бывшего агента (Дензел Вашингтон). Им обоим придется очень много стрелять...

С 16 ФЕВРАЛЯ

"Мартовские иды"

Жесткая политическая драма о выборных технологиях во время американской президентской гонки 2004 года. Режиссер и исполнитель главной роли — Джордж Клуни, среди продюсеров — он и Леонардо Ди Каприо. Голосуй сердцем.

С 23 ФЕВРАЛЯ

"Дж. Эдгар"

Прямолинейное, как танк, и честное, как выстрел, кино про создателя ФБР Джона Эдгара Гувера, одного из самых одиозных, хитрых и опасных людей в истории США XX века. Режиссер — Клинт "Грязный Гарри" Иствуд, в роли Гувера — Леонардо Ди Каприо.

посетить

С 1 ПО 15 ФЕВРАЛЯ

Выставка "Волшебный мир Алтая"

Москва, Центр фотографии им. братьев Люмьер

Как-то так сложилось, что жителям больших российских городов гораздо проще и дешевле слетать на Красное море, нежели побывать на Чукотке, оказаться на Байкале или, например, в горах Алтая и увидеть все то, чего нигде больше не увидеть. А подобные фотовыставки всегда намекают: путешествия по родной стране интересны ничуть не менее путешествий по миру.

С 4 ФЕВРАЛЯ

Cirque du Soleil. Zarkana

Москва, Государственный Кремлевский дворец

Новое шоу прославленного циркового бренда на два месяца приезжает к нам в гости. Создатели обещают очень впечатляющее зрелище в исполнении 75 актеров, каждый из которых продемонстрирует "высочайший профессионализм, недюжинную силу, изумительную ловкость и даже чудаковатость". В общем, цирк да и только.

поиграть

Halo: Combat Evolved Anniversary

Платформа: Xbox 360

В честь 10-летия культового проекта Halo его разработчики выпустили ремейк первого шутера, увидевшего свет в 2001-м. Тебя ждет переработанная версия старой сюжетной кампании, самые запомнившиеся карты из всей истории игры, шесть переделанных многопользовательских карт и одна новая миссия для режима Firefight. Будет чем занять себя в ожидании релиза абсолютно новой Halo 4.

Dead Island

Платформы: PC, PlayStation, Xbox 360

Тропический остров Баной, излюбленное место туристов со всего мира, подвергся нашествию зомби. Туристические мозги пошли в расход, а четверо случайных счастливчиков, у которых почему-то иммунитет к зомби-вирусу, пытаются убраться с курорта. Чтобы все получилось, нужно пролить много гнилой зомби-крови — а это всегда приятно.

P.S. ВОТ ТЫ НЕ ЗНАЛ, А НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ФБР ЕСТЬ РАЗДЕЛ "ИГРЫ". ЗАЙДИ И ПОЛЮБУЙСЯ: WWW.FBI.GOV/FUN-GAMES/

www.epidemz.net

Каждый вечер неповторим

CINZANO
ITALIANO DAL 1757

CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE N. 1234/07
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА № 1234/07

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама. Товар сертифицирован.

ITALIANO DAL 1757 - Производится в Италии с 1757 года.
ASTI - город АСТИ в итальянском регионе Пьемонт.
SWEET - сладкий.
D.O.C.G. (Denominazione di Origine Controllata e Garantita) - наименование, контролируемое и гарантируемое по происхождению.

www.CINZANO.com ООО «ВАСКО (СНГ)» – уполномоченный импортер в России, © 2011

www.epidemz.net

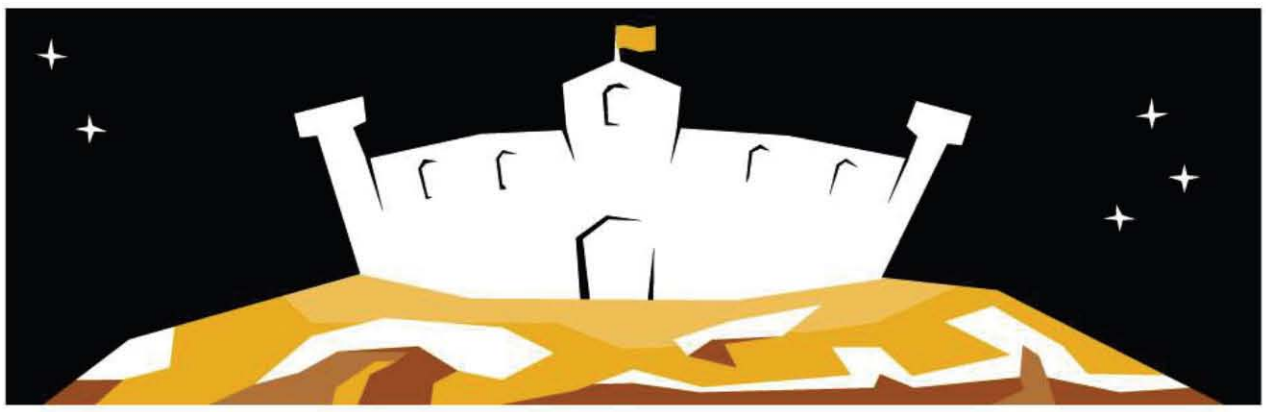
6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1956

— ГОД, КОГДА МЕДИКИ ВПЕРВЫЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ УСТРОЙСТВО, ПОХОЖЕЕ НА СОВРЕМЕННЫЙ ДЕФИБРИЛЛЯТОР. МОЖНО ЛИ ОЖИВИТЬ ЧЕЛОВЕКА УДАРОМ ТОКА ИЗ БЫТОВОЙ СЕТИ? ОТВЕТ — НА СТР. 60.

PASTA

ПРОСТО-НАПРОСТО “ТЕСТО” НА ИТАЛЬЯНСКОМ ЯЗЫКЕ. КАК СДЕЛАТЬ ПАСТУ (ЛАПШУ) СВОИМИ РУКАМИ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ ПОТОМ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 62.



13,5

ТРИЛЛИОНОВ ТОНН — МАССА СЕЗОННОГО СНЕГА К КОНЦУ ЗИМЫ В СЕВЕРНОМ ПОЛУШАРИИ. КАК ИЗ ЭТОГО БОГАТСТВА ПОСТРОИТЬ ВЫРАЗИТЕЛЬНУЮ СНЕЖНУЮ КРЕПОСТЬ, УЧИМ НА СТР. 64.

ЛЫЖИ

СКРЕПИВ ИХ ДРУГ С ДРУГОМ, АМЕРИКАНЕЦ ШЕРМАН ПОППЕН СМАСТЕРИЛ ДОЧЕРИ НОВУЮ ШТУКУ ДЛЯ КАТАНИЯ С ГОРЫ. ТАК В СЕРЕДИНЕ 60-Х НАЧАЛАСЬ ИСТОРИЯ СНОУБОРДИНГА. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЮКА “50-50” НА СНОУБОРДЕ ИЗЛОЖЕНА НА СТР. 66.

5

ТРИЛЛИОНОВ СМС ОТПРАВИЛИ ЗЕМЛЯНЕ В 2010 ГОДУ, А В 2015-М, ПО ПРОГНОЗАМ, ЭТА ЦИФРА ПРЕВЫСИТ 8,7 ТРЛН. О ТОМ, ПОЧЕМУ НЕ СЛЕДУЕТ ПИСАТЬ СООБЩЕНИЯ ЗА РУЛЕМ, — НА СТР. 58.

237

САНТИМЕТРОВ — РАССТОЯНИЕ, С КОТОРОГО НУЖНО МЕТАТЬ ДРОТИКИ ПРИ ИГРЕ В ДАРТС. КАК ПРИ ЭТОМ НЕ ПРОМАЗАТЬ, ЧИТАЙ НА СТР. 64.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

www.epidemz.net

Panasonic
ideas for life

5-сеток

Японские технологии
Экологичность Надежность Инновации

Panasonic ES-LV61
Пять элементов безупречного бритья

Первая в мире электрическая бритва с пятью сетками – это новый уровень качества и скорости бритья. Ваша кожа становится безупречно гладкой за считанные минуты. Сверхострая заточка лезвий под углом в 30°, мощный линейный двигатель и мультиподвижная головка не оставляют щетине ни малейшего шанса. Возможность как влажного, так и сухого бритья удовлетворит самые взыскательные вкусы. Бритва Panasonic ES-LV61 – японские инновации в стиле лучших традиций.

Мощный линейный двигатель 14000 об/мин

Сверхострые лезвия с заточкой 30°

Мультиподвижная бреющая головка

www.panasonic.ru
Информационный Центр Panasonic: для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)
На правах рекламы ООО «Панасоник Рус» – уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России.

www.epidemz.net

О БЕДНОМ ГУСАРЕ

Мужики, а кто пробовал поднять коня в курцгалоп налево правым шенкелем? А, мужики?

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КУДРЯШОВ

ПОМНИТСЯ, В ВИНРАРНОМ СОВЕТСКОМ фильме "Служебный роман" начальница-мымра говорит своему подчиненному: "Ну, если не знаете, с чего начать, начните с главного". Главное состоит в следующем признании: раз в неделю я уезжаю в отдаленный район Москвы, где переодеваюсь, меняя обычное облачение на узкие обтягивающие штаны, снабженные в промежности кожаными вставками, надеваю высокие сапоги и беру в руки хлыст.

Человеку, руководящему процессом, это не очень нравится.

– Костя, хватит уже ее тиранить! Если она все хорошо делает, то приласкай, погладь, например, по шее, да? А потом сразу покажи ногой, чего ты от нее хочешь... Нога, я сказала! Нога работает! А рукой ты ей только губы порвешь! Нет, ну что за мужики пошли, а? Только насилием и могут решать...

Та, что подо мной, дико изгибается, норовя укусить за колено, потом делает свечу, закусывает удила и, роняя пену, бешеным галопом несется по кругу. А с каждым ее скачком в моей голове отдается сердитый голос: "Нет! Ну! Что! За! Му! Жи! Ки! По! Шли!"

Вообще-то глупая претензия. Кроме меня сейчас здесь нет ни одного мужика. Так что если они куда и пошли, то только не сюда. Свидетельствую — верховой ездой я занимаюсь уже пятый год. За это время сменил три клуба. Шесть лошадей. Двух тренеров. Бесчисленное множество коллег по манежу. И всегда, подчеркиваю: всегда — находился в кромешном бабьем царстве. Положим, то, что мне доставались только кобылы, причем белые, можно списать на личное "везение". Прима, Тина, Звездочка, Гренка, Ромашка... В этот раз, когда меня пересаживали на новую лошадь, я заранее поинтересовался ее кличкой.

– Апрель? Ну, счастлив наш бог, посмотрим, какие у вас тут жеребцы... Что? Опять?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

www.epidemz.net

Разумеется, Апрель тоже оказался женского рода. Равно как и все остальное окружение, за исключением бюста Семена Буденного, украшавшего фойе конноспортивного клуба...

Ау, Достоевский! Федор Михайлович! Ты, может, объяснишь, какого рожна ты в свое время ляпнул, не подумавши, в романе "Братья Карамазовы": "А уж известно, что русский мальчик так и родится вместе с лошадкой"?

Потому что сейчас вместе с лошадкой, судя по всему, родится как раз русская девочка. А русский мальчик...

– С карданным валом вместо позвоночника твой русский мальчик родится, только и разговоров, что про машины да про машины, — ехидно вставила барышня Оля, расседлывая свою лошадь в соседнем деннике. — А верховой ездой вы не занимаетесь, потому что лошадей боитесь. И вообще трусы вы все и садисты...

СВОЯ ПРАВДА В ЭТОМ БЫЛА. Один-единственный раз, в далеком конном походе по Алтаю мне довелось посмотреть, как управляются с лошадьми тамошние мужики.

– Ты чего, Костян? Лошадь, она как баба, только силу и признает. Вот ты на нее сел, да? А дальше надо ее либо взбодрить, либо прогреть, либо угандошить!

На последнем слове мой собеседник подхватил арапник и так перетянул коня по крупу, что дальше было как в сказке: "Видали, как садился, да не видали, в кою сторону укатился".

Но то — на Алтае, в походе, в горах. В наших же городских джунглях в любой компании, в любом кабаке, если наш брат собирается в количестве больше трех, можно биться об заклад: речь и впрямь идет о машинах. Скажешь что-нибудь вроде: "Мужики, а кто пробовал поднять коня в курцгалоп налево правым шенкелем?", тут же нарвешься: "Ты чего, в мушкетеры подался, что ли? Пуркуа па? Констанция, Констанция, Конста-а-анция!"

Сознаться, что вот тут твои собеседники попали "в самую центру", бывает стыдно. И в самом деле — беготня со шпагами из лыжных палок осталась в далеком детстве. Подтвердить, что занимаешься подобным "д'артаньянингом", — значит развести руками. Дескать, правда ваша, ребята, я перед вами сынок, а вы реально состоялись как мужики.

Но сознаться надо. И сделать это полагается так, чтобы твоя слабость превратилась в силу. Как в айкидо. Пусть будет "д'Артаньян". А ты никогда не задумывался, кем был этот парень по сословию? Дворянин. Конкретнее — шевалье. Еще конкретнее — chevalier. А при переводе получается, натурально, "всадник". Между прочим, стоит в Европе хоть полусловом обмолвиться, что конный спорт тебе не чужд, отношение тут же резко меняется. Минуту назад ты — варвар из опасной и отсталой страны, где всегда зима и по улицам ходят медведи, а сейчас — почти аристократ.

СТОИТ В ЕВРОПЕ ХОТЬ ПОЛУСЛОВОМ ОБМОЛВИТЬСЯ, ЧТО КОННЫЙ СПОРТ ТЕБЕ НЕ ЧУЖД, ОТНОШЕНИЕ ТУТ ЖЕ РЕЗКО МЕНЯЕТСЯ

ТАКОЕ "АЙКИДО" СРАБАТЫВАЕТ. Но не всегда. Обязательно найдутся скептики, попросту отмахивающиеся от очевидных резонов и снова переходящие на обсуждение автомобилей. Что за черт?

– А ты не задумывался, что время лошадей прошло? — знакомый психолог, кстати, тоже барышня, внимательно выслушала мой скорбный монолог и, похоже, сделала какие-то свои выводы. — Не обращал внимания, как мужики свои машины называют? Солнышки, ласточки, чуть ли не пусечки, ага... И что эта ласточка кушает, и не течет ли из-под капота, и нет ли царапинок у нашего солнышка, и не пора ли масло сменить, и за сколько секунд со старта сто километров в час выдает... Ничего не напоминает? Вот то-то же. Раньше господа гусары лошадьми мерились, у кого резвее да у кого породистее. Сейчас — машинами, вот и вся любовь. Чем круче машина, тем круче статус. Что, не так, скажешь?

Я бы сказал, что оно, может, и так, да не совсем. Сиживал я и за рулем, и в седле. И могу сравнивать. Тот, кто уверен, что автомобиль дает чувство мощи и скорости, может запросто иметь статус гораздо выше, чем у меня. Но все равно он слаще морковки ничего в жизни не пробовал. Потому что любая машина — кусок железа. А лошадь — хитрая и умная бестия, которая тяжелее и сильнее тебя раз в пятнадцать. И в принципе способна сделать из тебя кусок трясущегося студня. Однако ж слушается тебя беспрекословно. Час назад ты был офисный хомячок, а в седле — брутальный покоритель стихий. Да, в полевом галопе скорость у нее не больше 40 км/ч. Но восприятие другое: кажется, что за спиной крылья, и хочется горланить что-нибудь из серии: "Распрягайте, хлопцы, коней!" О том, что от долгого сидения в кресле машины бывает лишь геморрой и простатит, а от регулярных выездов верхом — благородная осанка и мужская сила, зафиксированная в "гусарских" анекдотах про поручика Ржевского, я просто промолчу, чтоб никого не расстраивать.

Так что я набираю номер своего конноспортивного клуба, чтобы сказать в трубку:

– Да, это Костя беспокоит. Скажите, пожалуйста, тренеру Надежде, что я хочу записаться на следующую пятницу... Что? Какая лошадь? Апрель, конечно, я к ней уже привык.

Не перевелись еще в наших краях господа гусары. Эскадрон, в стремя! ■

www.epidemz.net

ВКЛЮЧИ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО БРИТЬЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ GILLETTE В НОВОЙ БРИТВЕ PROGLIDE POWER

САМЫЕ ТОНКИЕ ЛЕЗВИЯ ОТ GILLETTE*
для революционного скольжения

МИКРОРАСЧЕСКА
направляет волоски к лезвиям для легкого и тщательного бритья

МИКРОИМПУЛЬСЫ POWER
для снижения сопротивления и гладкого бритья

НОВЫЙ КОМПЛЕКС
средств для бритья и ухода за кожей от Gillette прекрасно дополняет технологии инновационной бритвы ProGlide.

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ PROGLIDE
В три раза больше смазывающих компонентов** для лучшего скольжения.

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ 3 в 1
Gillette Pro мгновенное увлажнение
- Питает
- Увлажняет
- Защищает от УФ-лучей

Gillette Fusion PROGLIDE™ POWER

www.epidemz.net

ИННОВАЦИЯ

Gillette Fusion PROGLIDE™ POWER

* Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®.

** По сравнению с гелями Gillette Series.

Реклама.

www.epidemz.net

84 Пропитание
Жир-тест: умеешь ли ты худеть по-умному?

86 Профилактика
Правила техосмотра твоего тела

90 Карьера
Ой, не говори! О чем молчать на работе

94 Деньги
Гид покупателя: куда ехать за экономией?

100 Форма
Недетская польза детского спорта

МН ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

НАШИ ЛЮДИ

Пике на пике

В мае 2010 года испанский Men's Health поставил на обложку Жерара Пике, и это неудивительно: защитник сильнейшей сборной мира и самого успешного футбольного клуба Европы заслужил это право. Впрочем, мы нашли еще 6 причин, по которым Жерар мог бы украсить обложки совсем других журналов.

1. ЖУРНАЛ ДЛЯ СУЖЕНЫХ И РЯЖЕНЫХ "КОЛЬЦО И ПАЛЕЦ"

В начале 2011-го у папарацци в Барселоне прибавилось работы: пошел слух, что Жерар Пике привез с чемпионата мира по футболу в Африке не только титул победителя, но и телефон новой знакомой — Шакиры, которая пела там гимн чемпионата, Waka Waka. Но вака вакой, а всех больше заинтересовала следующая цепочка событий: после чемпионата певица расстается с сыном президента Аргентины, с которым встречалась 11 лет, и снимает дом в Барселоне — городе, где, кстати, живет и играет Жерар Пике.

И тут началась охота: прежде, чем пара официально призналась, что она, собственно, пара, за снимок, где бы Пике и Шаки целовались, назначили награду в 200 тыс. евро. В итоге все прояснилось, влюбленные недавно отпраздновали годовщину отношений, и теперь все чаще возникают другие слухи из серии "Шакира беременна".

2. КНИЖНЫЙ АЛЬМАНАХ "БУК & ВЫ"

Пушкин в 23 года создал "Кавказского пленника", но и Пике не лыком шит. К этому же возрасту парень между тренировками успел написать книгу "Путешествие туда и обратно", продажи которой обеспечила многомиллионная армия поклонников "Барсы".

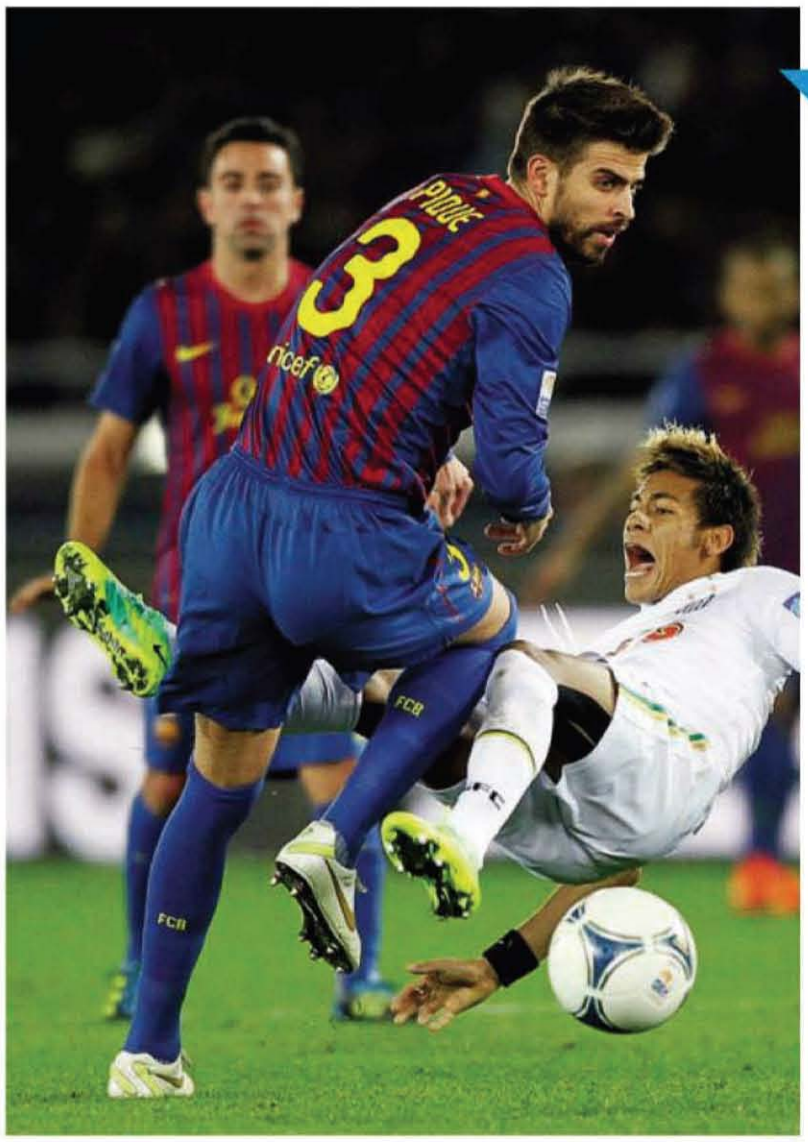
"Барселона" — это как раз "обратно", а "туда" — это "Манчестер Юнайтед". Дело в том, что в 17 лет Пике перешел из родного каталонского клуба в английский гранд и засел там на

www.epidemz.net

ЖЕРАР ПИКЕ БЕРНАБЕУ
Родился: 02.02.1987
Рост: 192 см
Вес: 85 кг
Позиция: центральный защитник

www.epidemz.net

4 года. “Это помогло мне впоследствии оценить возможность быть рядом с домом, с семьей и друзьями”, — рассуждает Жерар. Тогда же — 8 лет назад — на новом месте ему не нравилось почти ничего, особенно еда. Вот несколько цитат об английской кухне из книги футболиста: “Это было ужасно”, “Какая же гадость!” и “Вообразите себе, что вам в рот положили отраву, которую вы просто не можете проглотить...” “А девушки?” — спросишь ты. “Они совсем не похожи на наших, — оживляется в интервью испанскому МН Пике. — Представь: ночь, холодрыга, а они в коротких платьях и в туфлях на каблуках вместо сапог”. Короче, все ему там казалось чужим, и в своей книге молодой писатель начинает рассказ о “МЮ” так: “Я знал, что вернусь. Я это чувствовал. Я постоянно думал, что рано или поздно снова надену футболку “Барсы”. Это было своего рода обещанием, которое я дал себе в тот день, когда уехал из Барселоны”. Откуда такой фанатизм? Если в день, когда ты появился на свет, тебя уже записывают в школу “Барселоны” (так поступил с Пике его дед — бывший вице-президент “Барсы” Амадор Бернабеу) и с 6 лет ты играешь только за эту команду — защищать цвета другого клуба становится уже сложно.



3. ЖУРНАЛ О БЕЗНАЛИЧНОМ РАСЧЕТЕ “ФИ, НАЛ!”

Достижения футболистов принято оценивать не деньгами, а трофеями. Так случилось, что у “Барсы” в последнее время на пути к титулам есть два принципиальных соперника — это, понятное дело, “Реал” (Мадрид) и тот самый “Манчестер Юнайтед”, с которыми каталонцы в 2009 и 2011 годах встречались в финалах Лиги чемпионов. Как ты знаешь, оба раза кубок увозили “сине-гранатовые”, но с прошлого финала из Лондона Пике приехал еще с одним сувениром. По окончании игры защитник “Барсы” вернулся на поле с ножницами и аккуратно срезал сетку ворот, в которую его команда забила второй и третий мячи (общий счет 3-1 не в пользу “МЮ”). Довольный Пике уходил с поля, завернувшись в сетку, как завзятый рыбак, — вот она, вот она победа его мечты!

4. ФАНЗИН ПОКЛОННИКОВ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ “МЕССИ И Я”

Конечно, это очень круто — играть за лучший футбольный клуб мира, но так ли легко амбициозному Пике знать, что не он — главная звезда “Барселоны”? Сегодня футбольные эксперты на полном серьезе обсуждают, не лучший ли игрок всех времен и народов 10-й номер “Барсы” Лионель Месси? Именно на него приходят многие болельщики, и запасы футболок именно с его фамилией (даже по грабительским 99 евро за штуку) быстрее всего раскупают в клубном магазине. Так что, Жерар, тебя не задевает эта “мессимания”, которая явно сильнее “пике-фанатизма”? “Сегодня Лео, а завтра будет другой, — разводит руками защитник. — Всегда есть кто-то, кто превосходит остальных, и это нормально. Лео — лучший игрок мира, так почему я должен расстраиваться из-за того, что этот игрок со мной в одной команде, а не против меня? Ревности у меня нет, это точно. И в раздевалке я себя чувствую очень комфортно, потому что мы не Жерар и Лионель, мы — “Барселона”. На самом деле я должен сказать, что никогда не видел команд, которые были бы такими же сплоченными, как мы сейчас”.

5. ГАЗЕТА О ФУТБОЛИСТАХ, ВЫСТУПАЮЩИХ ПОД НОМЕРОМ 3, “ТРИ БОГАТЫРЯ”

Для многих футболистов игровой номер — второе имя, и Пике тоже очень трепетно относится к той цифре, которую пишут на его футболке. “Я отлично помню, как мне сказали, что Габи Милито решил поменять номер с “3” на “18” — то есть освободился тот самый номер, под которым я выступал еще в молодежных командах “Барселоны”! Я был уверен, что он и в основной команде будет приносить мне удачу, и очень рад, что снова могу носить его”.

6. ВЕСТНИК КАРТОЧНОЙ ИГРЫ №1 “А МНЕ ПОКЕР!”

В этом номере “МН” на стр. 112 ты найдешь статью, где бывший агент ФБР по фамилии Наварро рассказывает о том, как читать чувства других людей по их жестам и мимике. Наварро считает покер отличным способом отточить эти умения, ведь тут соперник постоянно будет переживать те или иные эмоции и их же скрывать. Похоже, Пике овладел этим искусством на неплохом уровне, по крайней мере, недавно футболист смог пополнить свое состояние €40 950, которые выиграл на турнире по покеру. “Поднять” такой выигрыш Жерар смог, начав всего с €5000. Что ж, теперь у него как минимум есть вариант, чем заняться, когда молодость и футбольные силы покинут его. ■

ФОТО: REUTERS, LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

ПОЛЬЗА НАЛИЦО!

НАВЕРНОЕ, ГЛАВНЫЙ МИФ, СВЯЗАННЫЙ С УХОДОМ ЗА СОБОЙ, — ТО, ЧТО МУЖСКАЯ КОЖА В СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВАХ НЕ НУЖДАЕТСЯ. ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ, КАКИЕ ЕЩЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ ПОДСТЕРЕГАЮТ НАС В ЭТОМ ВОПРОСЕ.

МИФ

ЕСЛИ БРИТЬСЯ НА НОЧЬ, ТО И БЕЗ СРЕДСТВ ПО УХОДУ КОЖА К УТРУ ПРИДЕТ В ПОРЯДОК

ПРАВДА: Зимой твоей коже приходится много страдать: на улице мороз и ветер, в офисе – сухость от кондиционера, в фитнес-клубе — влажность от бассейна. Если хочешь, чтобы о проблемах с кожей ты читал только в журналах, а не в своей медицинской карте, нужно дать себе оптимальный уход. Бритье на ночь — правильный подход, но после него тебе нужен увлажняющий бальзам, чтобы кожа получила необходимые ей витамины и вещества. С этой точки зрения у бальзама после бритья **3 в 1 Gillette Pro "Мгновенное увлажнение"** состав оптимальный. Кстати, утром лучше тоже дать лицу время на отдых: выходить на улицу не раньше чем через полчаса после бритья и не забывать о бальзаме.

МИФ

БРИТЬСЯ УМЕЮТ ВСЕ

ПРАВДА: Большинство совершает ошибки: бритье тупой бритвой, бритье неподготовленной кожи. Последствия этого — краснота и раздражение. Свести к минимуму проблемы можно, выбирая себе современные бритвы и средства по уходу. Бальзам после бритья **3 в 1 Gillette Pro "Мгновенное увлажнение"** освежает и защищает кожу. Для нее это идеальная работа над твоими ошибками и защита от негативных последствий.

МИФ

GILLETTE — ЛУЧШИЕ ТОЛЬКО В БРИТВАХ, А В ПРОИЗВОДСТВЕ СРЕДСТВ ДЛЯ БРИТЬЯ ОНИ НОВИЧКИ.

ПРАВДА: Gillette так давно занимается и бритвами, и средствами для бритья, что ты наверняка просто не застал те времена, когда они хоть в чем-то были новичками: 1895 год — Кинг Кэмп Жиллетт изобретает безопасную бритву, 1940 — начинаются продажи первого пенящегося крема Gillette. Получается, что история средств бритв Gillette насчитывает уже более ста лет, а средств для бритья — более полувека. И все это время они совершенствовались!

МИФ

СУХАЯ КОЖА ЭТО ПРИГОВОР

ПРАВДА: Причиной того, что у тебя сухая кожа (и вытекающие из этого неприятности), легко могут быть плохие средства для бритья. Так что очень может быть, что твою проблему удастся решить, выбрав одно из лучших средств на рынке. Как раз недавно поступил в продажу новый бальзам после бритья **3 в 1 Gillette Pro "Мгновенное увлажнение"**, нелипкие нежирные компоненты которого оставляют кожу увлажненной в течение всего дня. Итог: ты забудешь об ощущении сухости и стянутости после бритья.

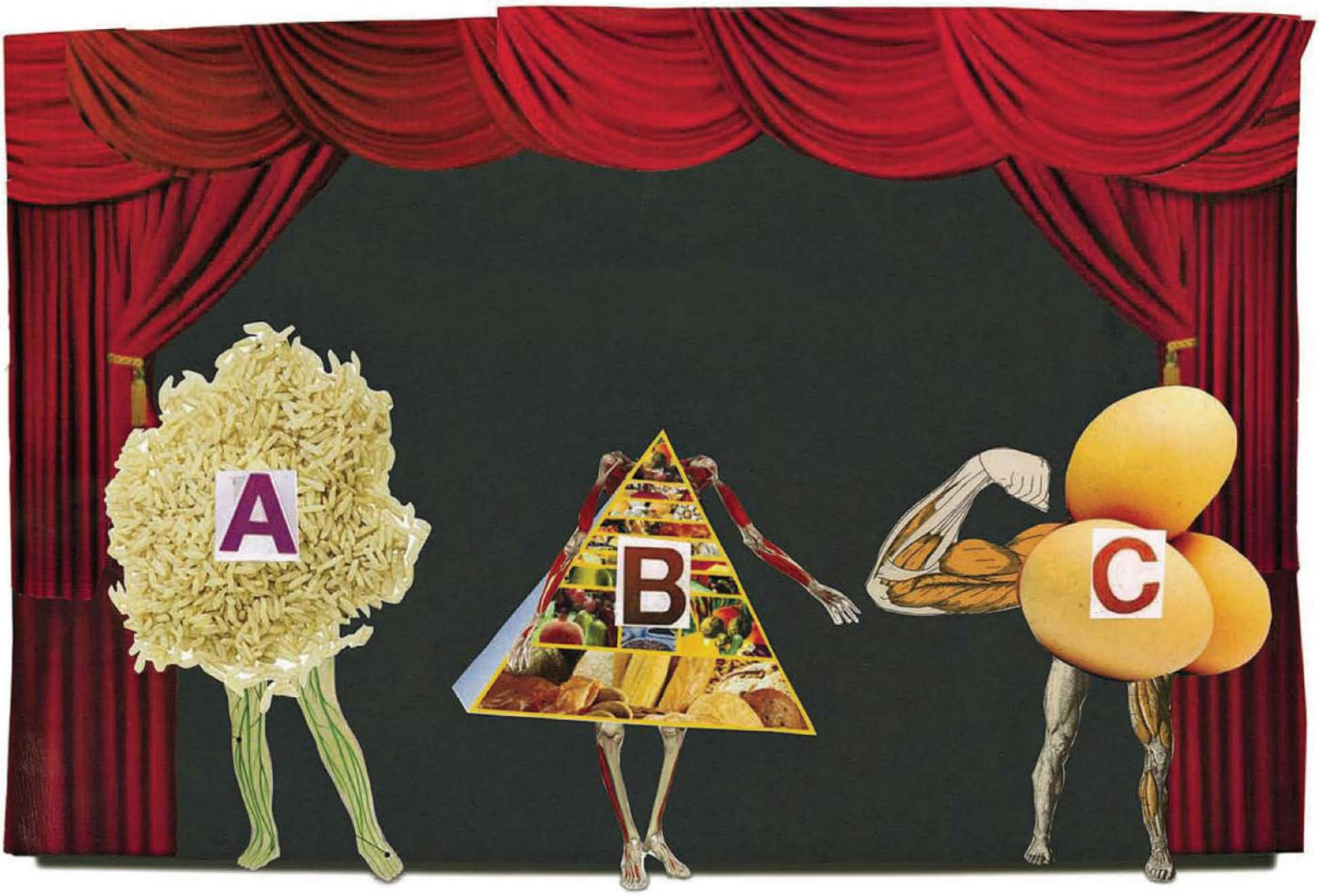
МИФ

СТАРЕНИЕ НЕ ОСТАНОВИТЬ

ПРАВДА: Конечно, совсем ты этот процесс не остановишь, но вот замедлить внешнюю часть старения не так сложно. На твоем лице одинаково заметно отражаются как негативные факторы (недосып, работа в тяжелых погодных условиях, вредные привычки), так и полезные для кожи действия. Эксперты советуют регулярно подпитывать и увлажнять кожу. Тот же бальзам после бритья **3 в 1 Gillette Pro "Мгновенное увлажнение"** содержит витамины B_3, E и B_5 и увлажняющие компоненты. Кроме того, входящий в его состав фактор защиты SPF15 помогает уберечь кожу лица от воздействия UVA/UVB (УФ) лучей. Эффект будет и налицо, и на лице.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

www.epidemz.net



Худой умом

Решил сбросить вес? А умеешь ли ты это делать? Пройди этот тест и пойми, насколько хорошо ты разбираешься в процессах, происходящих в человеческом организме и заставляющих его избавляться от лишнего жира.

ТЕКСТ: АЛАН АРАГОН

1. Если есть шесть раз в день понемногу вместо трех обычных, это...

А Ускоряет твой метаболизм ☐
Б Позволяет контролировать уровень сахара в крови ☐
В И то и другое ☐
Г Ни то ни другое, зато много грязных тарелок ☐

2. Надпись "С пониженным содержанием жиров" на упаковке также означает...

А Меньше калорий ☐
Б Больше витаминов ☐
В Эта еда снизит содержание жира в тебе ☐
Г Кто-то пытается тебя надуть ☐

3. Белый рис или коричневый?

А Коричневый, в нем больше клетчатки и витаминов ☐
Б Белый, потому что в нем меньше калорий ☐
В Все равно, они почти не отличаются ☐
Г Все равно, если не заедать его картошкой с салом ☐

4. Гликемический индекс — это...

А Важная формула расчета уровня сахара в крови ☐
Б Параметр, позволяющий определять причину вспышек голода ☐
В Очередной переоцененный пытающимися похудеть людьми показатель ☐
Г Цифровой код, который вскоре заменит почтовый индекс в ходе модернизации всей страны ☐

5. Поднятие тяжестей...

А Наращивает мышцы, но хуже кардио в сжигании жира ☐
Б Сжигает жир в той же степени, что и кардио ☐
В Наращивает мышцы, но изнашивает суставы ☐
Г Позволяет заработать на разгрузке вагонов ☐

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOSEPH HEIDECKER

www.epidemz.net

6. Какой объем съеденного белка твой организм в состоянии переработать полностью, без отходов?

А 10 г ☐
Б 30 г ☐
В 30 кг ☐
Г Сколько угодно ☐

7. Диеты с низким содержанием углеводов обычно работают хорошо, потому что ты получаешь...

А Меньше калорий ☐
Б Меньше нездоровой пищи ☐
В Много белка ☐
Г Все вышеперечисленное ☐

8. Правда или ложь: употребление пищевых добавок с рыбьим жиром является существенным подспорьем в похудении

А Правда, и наука это подтверждает ☐
Б Ложь, результаты исследований противоречивы ☐
В Они помогают тем, кто живет больше чем в 50 км от моря ☐
Г Неправда, просто будешь вонять рыбой ☐

9. Новые волшебные таблетки для снижения веса — это...

А Нет никакой волшебной таблетки ☐
Б Аспирин ☐
В M&M's ☐
Г А, знаю я такие таблетки! Только в аптеке они не продаются, гы-гы ☐

10. Если львиную долю калорий получать ночью, это...

А Снижает выработку гормона роста и мешает похудению ☐
Б Может привести к увеличению веса, потому что во время сна метаболизм замедляется ☐
В Круто, потому что не так напиваешься ☐
Г Неважно, если это не чипсы с маслом ☐

СКОЛЬКО ТЫ ЗНАЕШЬ?

ОТВЕТ №1: Г
Частый прием пищи не ускоряет метаболизм и не стабилизирует уровень сахара в крови — этот уровень может быть даже выше, чем если есть три раза.
НА ЗАМЕТКУ Ешь так часто, как тебе хочется, но помни: если ешь шесть раз в день, каждый второй прием пищи должен быть просто легким перекусом.

ОТВЕТ №2: Г
Да, такая еда может содержать меньше жира, но в ней может быть больше калорий и углеводов, а именно их количество играет решающую роль. Натуральная, пусть жирная еда всегда лучше обезжиренных и витаминизированных химических полуфабрикатов.
НА ЗАМЕТКУ Сфокусируйся на количестве калорий, которые ты получаешь каждый день. А чтобы разоблачить шарлатанов, всегда читай, что написано мелким шрифтом на упаковках.

ОТВЕТ №3: В ИЛИ Г
Известные своим здоровьем японцы едят много белого риса. В коричневом, конечно, больше клетчатки, но он содержит вещества, которые могут блокировать действие содержащихся в нем полезных составляющих.
НА ЗАМЕТКУ Просто следи за размером порции любого риса, который ешь. И не переборщи с жирным соусом.

ОТВЕТ №4: В
Гликемический индекс — показатель влияния тех или иных продуктов на уровень сахара в крови. Теоретически, чем выше этот уровень, тем больше вероятность разжиреть. Практически, в ходе эксперимента испытуемые, полгода сидевшие на продуктах с высоким гликемическим индексом, всего в среднем на 1 кг превысили показатели испытуемых, питавшихся низкогликемической едой.
НА ЗАМЕТКУ Никто не отговаривает тебя от еды с низким гликемическим индексом — она, как правило, содержит много клетчатки, а значит, полезна для здоровья и дольше оставляет тебя сытым. Но все-таки число съеденных калорий важнее, чем их качество.

ОТВЕТ №5: Б
Качалка для сжигания жира так же полезна, как и для наращивания мышц и укрепления костей. Единственное, в чем силовой фитнес проигрывает кардио, — в тренировке выносливости и дыхательной системы.
НА ЗАМЕТКУ Сократи время между подходами к тяжестям до 30-60 секунд и старайся выжимать максимум в каждом подходе — в таком режиме ты наиболее активно сжигаешь жир.

ОТВЕТ №6: Г
Твой организм может усвоить столько белка, сколько ты съешь, просто чем больше доза, тем больше времени понадобится на его переваривание.
НА ЗАМЕТКУ Следи, чтобы в каждом приеме пищи был белок — животный или растительный, неважно, так ты дольше будешь оставаться сытым, съев меньше.

ОТВЕТ №7: Г
Низкоуглеводные диеты богаты белком, который быстрее насыщает, поддерживает мышцы и требует на переваривание вдвое больше энергии, чем жир и углеводы. К тому же такая диета исключает разные кулинарные излишества вроде бутербродов с салом.
НА ЗАМЕТКУ Используй эту формулу, чтобы рассчитать ежедневное количество калорий.

КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ =
(вес, который ты планируешь достичь) x 2,2 x (среднее кол-во часов тренировки в неделю + 9,5)

НЕОБХОДИМОЕ КОЛ-ВО БЕЛКА* → 2,2 г на кг целевого веса

НЕОБХОДИМОЕ КОЛ-ВО ЖИРА * → 1,1 г на кг целевого веса

* Средний показатель. Конкретно твою потребность лучше рассчитать индивидуально, с диетологом.

ОТВЕТ №8: Б
В самом обширном на сегодняшний день исследовании техасские ученые обнаружили, что употребление пищевых добавок с рыбьим жиром не приводит к существенному ускорению потери веса.
НА ЗАМЕТКУ Рыбий жир полезен для сердца и сосудов, поэтому отказываться от него не стоит. Но это совсем не обязательно должны быть таблетки — рыба сама по себе и вкуснее, и полезнее.

ОТВЕТ №9: А
Все так называемые средства для похудения ставят организм в условия сильнейшего стресса и прилично расшатывают здоровье.
НА ЗАМЕТКУ Забудь о волшебных таблетках, просто соблюдай диету и занимайся спортом.

ОТВЕТ №10: Г
Важно не то, когда ты ешь — утром, днем или вечером, а то, тратишь ли ты полностью полученные калории. Избитая мантра "не ешь после шести" справедлива, лишь если начиная с этих самых шести вечера ты два часа лежишь на диване перед телевизором, а еще через два часа засыпаешь.
НА ЗАМЕТКУ Если нет необходимости получать больше калорий в определенное время (например, после пробежки утром), выбирай, что больше нравится. ■

ПОДСЧЕТ *Запиши себе одно очко за каждый правильный ответ и прочти свой результат*

0-2 ОЧКА Либо ты просто очень невнимательно читал, отвлекаясь на пиво с бутербродами, либо тебе стоит внимательно проштудировать подшивку нашего журнала, чтобы изучить азы похудения. Но не волнуйся, мы никого не судим.

3-5 ОЧКОВ Твоя стратегия похудения требует тщательного пересмотра, как политика нашего государства. После этого она сможет приносить ощутимые плоды.

6-8 ОЧКОВ Совсем неплохо. Прочитаешь еще пару статей — сможешь уверенно спорить с врачами на научных симпозиумах.

9-10 ОЧКОВ В теории тебе нет равных — это факт. Так, может, пора уже отложить монографии и энциклопедии, встать с кресла и заняться практикой?

www.epidemz.net

Обследование ведут знатоки

Чтобы быть счастливым и здоровым, тебе регулярно нужно показывать свое тело не только девушкам, но и врачам. Как часто это делать (мы сейчас про врачей), узнаешь из текста, который перед тобой.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ШКАРОВСКИЙ

ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: для одних “диспансеризация” — слово из глубокого детства, для других — ежегодное, не слишком приятное, но обязательное мероприятие, позволяющие избежать еще более неприятных сюрпризов. Те, кто относятся ко второй категории, предпочитают называть диспансеризацию preventive medical check-up. Это потому, что живут в Америке или Европе и по-русски не говорят. У нас же жалобы на плохое самочувствие считаются уместными, только когда доктор уже склонился над тобой с дефибриллятором.

Как раз поэтому мужчины в России в возрасте 40-50 лет умирают в 4-5 раз чаще, чем их ровесники-иностранцы. И 6 из 7 этих смертей можно было предотвратить. Самый простой способ — раз в году пройти диспансеризацию. Как она должна выглядеть, сейчас расскажем.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

www.epidemz.net

Москва
сеть м-нов „D-Style“ т. (499) 132 0088;
ГК Ташир www.tashir.ru; ТЦ Коньково
ул.Профсоюзная 126

Санкт-Петербург
сеть м-нов „Diplomat“; “Большой
гостиный двор” Невский пр. 35,
т. 710 54 08

Барнаул
„Гардёр“ пр. Ленина 67,
т. 35 93 17

Брянск
“IQ” пл. Партизан 1,
т. 41 24 76

Калининград
“Зебра” ул. Черниховского 6а-12а,
т. 35 52 42; “Паула” Гвардейский пр.
15, т. 46 27 94; УМ Европа, “Апанаж”
Ленинский пр. 7-9, т. 34 17 97

Киров
ТД Европейский ул.Варовского 43,
ТЦ Тайм ул.Варовского 77А

Находка
RICO PONTI gallery ул. Спортивная 27,
т. 636346

Нижневартовск
ТК Ланкорт “Донатто” ул.Мира 4

Новосибирск
ТЦ Роял парк “Premier Mode”,
т. 222 03 68

Новокузнецк
„Аляска“ пр. Гагарина 17А

Омск
сеть м-нов “Дюссельдорф”,
т. 39 49 09

Ростов-на-Дону
м-ны “Кёльн”: ул. Большая Садовая
102, т. 263 43 72, ТЦ Горизонт,
т. 272 55 02

Самара
ТРК Московский “Gate One”
Московское ш. 25В

Сочи
сеть м-нов “Мюнхен“, т. 64 43 40

Тольятти
ТЦ Русь на Волге “Эгоист” т.68 52 98,
Молл Park House “Эгоист” т. 42 17 20

Ярославль
ТЦ МиГ “Адам и Ева” ул. Победы
43/61, т. 73 96 96

MILESTONE®
THE JACKET BRAND

www.gulhandel.de • www.angellik.ru • www.milestone-jackets.com

реклама

www.epidemz.net

Обследование ведут знатоки

Терапевт

Это главный винтик во всем механизме диспансеризации. Даже не винтик, а пружина, поскольку он запускает весь процесс и именно с его кабинета и начнется твое обследование: записываешься на прием к терапевту и говоришь, что хочешь пройти диспансеризацию, после чего он выписывает направления на большинство необходимых анализов и, досконально изучив твой анамнез, определяет, нужны ли тебе консультации специалистов, не входящих в обязательный набор. В его кабинет ты еще вернешься: в конце, ориентируясь на полученные результаты, терапевт должен сочинить заключение о состоянии твоего здоровья.

Главное его оружие, каким бы морально устаревшим оно тебе ни казалось, — это фонендоскоп. С его помощью врач прослушивает сердце, чтобы убедиться: ритм не учащенный, в нем нет перебоев и лишних шумов. В легких не должно быть хрипов, которые говорят об острых или хронических болезнях дыхательных путей.

Терапевт обязательно должен измерить давление. Не дожидаясь мнения дерматолога, осмотреть кожные покровы на предмет высыпаний, покраснения, желтизны, которая может говорить о проблемах с печенью. Определить размеры последней, простучав (у врачей это называется перкуссией) и прощупав (а это — пальпацией) твой живот. Таким же образом он должен разобраться с селезенкой и поджелудочной железой. Также на его совести прощупывание лимфоузлов, ну и, конечно, он попросит открыть рот и сказать “А-а-а”. Без этого никак. Любые действия врача дают ему много информации, какими бы смешными или примитивными они тебе ни казались.

Уролог

Нейрохирурги подшучивают над урологами, утверждая, что это врачи с одним пальцем. Урологи не обижаются. Они-то знают, какой ужас может вселить палец в пациента, и активно этим пользуются. Но только после обязательной беседы, в процессе которой ты не моргнув глазом должен выложить все о своей половой жизни, причем даже больше, чем о ней знает твоя девушка. Затем наступит время для небольшой прелюдии, в процессе которой доктор осмотрит тебя на предмет признаков болезней, передающихся половым путем, обязательно пропальпирует мошонку, чтобы исключить опухоль яичка — одно из немногих смертельных заболеваний, что можно выявить уже при первичном осмотре (кстати, это ты можешь делать самостоятельно, в душе, раз в месяц). И только после этого тебе предложат проследовать на кушетку и встать в печально известную коленно-локтевую.

Так проще всего исследовать простату и определить, не увеличена ли она, нет ли неровностей на ее поверхности и уплотнений внутри. Затем, массируя предстательную железу, уролог добудет несколько капель ее сока для анализов. Все это нужно проделывать не реже одного раза в год по той простой причине, что простатит и аденома простаты — самые распространенные заболевания мужской сферы. Хроническим простатитом в России страдают до 35% мужчин в возрасте от 30-45 лет. Аденома предстательной железы встречается у каждого второго мужчины старше 50 лет и у 75% мужчин старше 75 лет. Симптомы и последствия этих заболеваний гораздо неприятнее пальца в заднем проходе.

Невропатолог

Неврологический осмотр начинают с оценки состояния сознания. Врач судит по тому, как пациент ориентируется в окружающем пространстве, времени и в собственной личности. Впрочем, раз уж ты сумел найти его кабинет и не называешь своим верным оруженосцем, возможно, он и не будет спрашивать, который сейчас

ЛОР

Он же ухогорлонос, и в этом названии суть специализации раскрывается практически полностью. Если врач заподозрит снижение слуха, то сначала залезет тебе в ухо специальной воронкой (слева на фотографии — как раз они) и может направить на более точное исследование — тональную аудиометрию. При нем в наушники попеременно подаются сигналы разной громкости и частоты. Также ЛОР обязательно должен заглянуть в горло, оценивая состояние миндалин, и исследовать гортань, поскольку именно эта область является в отоларингологии наиболее проблемным местом с точки зрения онкологии.

www.epidemz.net

год. Но совсем без вопросов не обойтись: есть ли головные боли? Как часто и какого характера? Не мучает ли бессонница? Список очень длинный, причем, помимо прямых жалоб, невропатолог попутно получает представление о сохранности высшей нервной деятельности.

Теперь — осмотр. Когда тебе бьют по колену молоточком, нога должна подскочить, и проверяется здесь не состояние колена, а состояние нерва, который проводит сигнал от коленной связки к мозгу, самого мозга и другого нерва, который передает сигнал обратно, к мышцам бедра. Если нога остается неподвижна или дергается слишком сильно — где-то проблема. Как реагирует зрачок на свет? Симметрична ли реакция? Положительный ответ на оба вопроса означает, что нервы работают нормально, а в тех отделах головного мозга, которые ответственны за его обработку, нет опухолей и кровоизлияний. Просьба надуть щеки и оскалиться преследует те же цели. Равно как и указание дотронуться до носа с закрытыми глазами.

Если невропатолога ничего не насторожило, то до инструментальных исследований: электроэнцефалограммы, компьютерной или магнитно-резонансной томографии — скорее всего, не дойдет.

Окулист

Проверка зрения — лишь одна из многих задач окулиста, причем не самая главная. Обычно пациент и сам в курсе, что зрение его ухудшилось, гораздо важнее изменения глазного дна и внутриглазного давления.

Высокое давление — главная причина глаукомы. От него страдает зрительный нерв, что приводит к постепенному сужению зрительных полей, а потом и к слепоте. Что касается исследования глазного дна, то оно может привести тебя в кабинет эндокринолога либо обратно к терапевту. Суженные сосуды сетчатки — один из ранних признаков гипертонической болезни, а ретинопатия (невоспалительное поражение сетчатой оболочки глазного яблока) может быть симптомом диабета.

Дерматолог

Помимо кожных покровов, в его ведении находятся также волосы и ногти. И не забудь, что часто к своему названию врач любит прибавлять “венеролог”: нелегкое дело выявления половых инфекций они делят с урологом.

Главный способ добывания информации для дерматолога — это осмотр. За рубежом для того, что он должен с тобой сделать, придумана специальная аббревиатура — FBSE (Full-body Skin Examination) — то есть осмотр кожи всего тела. В США это самое FBSE помогает выявлять около 65% всех случаев заболевания меланомой, причем без всяких жалоб со стороны пациента. В случае обнаружения чего-то похожего на меланому врач должен сделать биопсию (обычно это практически безболезненная процедура: скальпелем соскабливается часть подозрительного эпителия) и отправить материал на цитологическое исследование.■

Анализируй это

Вот какие анализы точно надо сдавать во время диспансеризации (впрочем, не отказывайся, если врачи рекомендуют дополнительные исследования — скорее всего, у них есть на то основания).

ДО 40 ЛЕТ

РЕНТГЕНОГРАФИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
или ее менее дорогой аналог — флюорография, электрокардиограмма, клинический анализ крови и мочи, исследования крови на глюкозу, онкомаркеры, уровень холестерина и липопротеидов. Все это нужно проводить каждый год, но после определенного возраста список будет расширен.

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

АНАЛИЗ НА БЕЛОК ПСА
Простатспецифичный антиген является онкомаркером — его уровень в крови повышаентся уже на ранних стадиях рака предстательной железы.

ГАСТРОСКОПИЯ
Позволяет врачу своими глазами увидеть пищевод, желудок и 12-перстную кишку. Ее не избежать, если у врача есть подозрения на гастрит, язву или другие заболевания.

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

КОЛОНОСКОПИЯ
В этом возрасте — обязательная процедура. К пятидесяти риск возникновения рака кишечника серьезно возрастает. Процедура не из приятных, но проходить через это достаточно 1 раз в 10 лет.

АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ
Кровь в содержимом кишечника может говорить об огромном количестве заболеваний.

www.epidemz.net

Бес лишних слов

Прежде чем открывать на работе рот, подумай, что собираешься сказать. От этого зависит не только твоя карьера, но и нормальное человеческое отношение к тебе в коллективе.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ CBS

ДЖОН КИТС ПИСАЛ: “Красота есть правда, правда — красота”. Ага, конечно. Впрочем, ведь Китс был поэтом, а не менеджером. Правда о правде заключается в том, что по крайней мере на работе она может быть совершенно некрасивой. Особенно правда о том, как мы ведем себя, когда никто не видит.

Нет, мы не призываем тебя врать налево и направо. Просто правду о себе ты должен очень строго дозировать. Твой образ складывается из сотни мельчайших деталей: как ты одеваешься, какую прическу носишь, как пишешь рабочие письма и как проводишь свободное время, в том числе с коллегами. Обо всем этом ты должен рассказывать умеренно, но уверенно, руководствуясь вечным принципом “все только о хорошем, ни слова о плохом”. Правильный образ притягивает и успех, и деньги, это ты и без нас должен знать.

Вот тебе список: о чем не стоит рассказывать на работе.

С кем ты спишь и как часто

Если горячие красотки в твоих историях будут сменяться с той же частотой, с какой ломается свежекупленная “Лада-Калина”, ты просто выставишь себя на посмешище — ну кто тебе поверит?

Рассказы про жаркий секс с женой или постоянной подружкой тянут на неуважение к этой самой жене (или подружке). Ну и к коллегам тоже, вынужденным краснеть, тем более, если они знакомы с этой дамой.

Ну и пойми: если ты с ухмылкой сообщишь в баре, как ты заправил вон той красотке-официантке, кто-нибудь из присутствующих коллег невольно представит, каков ты без одежды. Если ты работаешь не моделью по рекламе нижнего белья, вряд ли эти ассоциации добавят тебе очков.

Как ты оторвался за счет компании в командировке

Читать тебе мораль мы не собираемся — многие, даже кристально честные люди мухлюют с командировочными расходами. Вот только это никакой не подвиг, даже люди в правительстве предпочитают этим не хвастаться. И ты, если уж бес попутал, держи язык за зубами. Как мы уже говорили выше,

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

www.epidemz.net

НЕВЕРОЯТНО УМНЫЙ 3D

Умный телевизор – это сочетание лучших качеств 3D TV и SMART TV*. Умный телевизор – это 3D-очки, работающие без батареи, функция преобразования 2D-видео в 3D, потрясающе удобный пульт управления, возможность получать больше контента и ещё больше впечатлений от 3D.

Умный телевизор – это...
LG CINEMA 3D Smart TV**

www.lg.ru

LG
Life's Good

LG Smart TV

CINEMA 3D
SMART TV

*Смарт ТВ; **Трехмерное кино

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

www.epidemz.net

кто-то из твоих собеседников запросто может оказаться доносчиком — даже не из корыстных соображений, а из обостренного чувства справедливости. Если они решат преподнести тебе урок хороших манер — мало не покажется.

Как тебе надоела эта работа

Немного пожаловаться не помешает — человек, бодро выдающий: "У нас такая прекрасная работа! У нас такой прекрасный начальник!" — похож на подростка в майке "Все путем". Но конкретные и частые жалобы оставь для близких друзей: никто, увы, не отменял доносчиков, которые с удовольствием передадут начальству вырванную из контекста фразу.

Как ты ненавидишь начальника

Мир полон сумасшедших, которые с готовностью выражают свое негативное мнение о начальстве. Я не говорю о заурядном нытье "ненавижу папу-маму", присущем любому работнику. Я имею в виду громко высказанные, нелицеприятные, характерные наезды на всемогущего господина или госпожу, или этого урода с шестью подбородками в угловом офисе.

Мой бывший босс буквально свихнулся на почве ненависти к своей собственной начальнице. Он говорил о ней за обедом. Писал гадости о ней нам в почту. И в один прекрасный день ошибся с полем "кому", отправив одно из таких писем ей. Да-да. Его уволили в тот же день.

Даже не знаю, что еще сказать по этому поводу. Просто не делай так.

Сколько ты выпил вчера

Конечно, хорошо иметь репутацию любителя развлечений. Такой любитель всегда в центре внимания участников вечеринки, он душа компании и ключ к дверям, за которыми происходят самые безумные оргии и вакханалии. И босс с удовольствием выпьет с ним и послушает истории о многомесячных загулах, но новую должность предложит кому-то потише. Круглосуточного тусовщика никто не воспринимает всерьез.

Сколько стоит твоя обувь

... или на сколько потянет твой портфель инвестиций, или на сколько тебе повысили зарплату в последний раз, или во сколько обойдется тебе надстроить еще один этаж в твоем домике на берегу моря.

"Каждый раз, когда лечу с Сардинии бизнес-классом, забываю на соседнем кресле дизайнерский свитер! Так неудобно потом на закрытых вечеринках встречаться с дарившими свитера дизайнерами и отвечать на бесконечные вопросы, где их одежда", — эта фраза одного из наших коллег, думаем, даст тебе понять, как может раздражать окружающих тупое бахвальство.

Но и постоянные жалобы на бедность тоже недопустимы. У всех свои финансовые проблемы, и не стоит ими грузить всех окружающих. Люди будут смотреть на тебя, как на неудачника. А те, на кого смотрят, как на неудачника, и есть неудачники.

Какие классные вещи сообщил тебе Господь

И последнее, что хотелось бы сказать. Ты можешь верить, что в воде из-под крана — ДНК пришельцев, что ИНН придумал Сатана, а партия "Правое дело" приведет Россию к светлому будущему. Но лучше оставить все это при себе. Политике и религии есть свое место, и оно не на работе. Иначе очередной подкупленный марсианами начальник в очередной раз уволит тебя с работы под сдавленные смешки коллег. ■

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА СТАТЬ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ СОТРУДНИКОМ

1

БОРИСЬ С ДОВОЛЬСТВОМ СОБОЙ

"Хороший начальник будет пинать тебя в верном направлении, но если у тебя не такой, направляй себя сам", — советует автор книги "Три признака плохой работы" Пэт Ленсиони. Всегда есть возможность что-то улучшить в твоей работе. Если у тебя нет внутренней мотивации, пора уходить.

2

ПЕРЕВЫПОЛНЯЙ

В описании твоей позиции говорится "С понедельника по пятницу, с 9 до 6..." Знали бы об этом непредвиденные обстоятельства. Не торопись отказываться от работы, которая требует задержаться в офисе. Если ты хочешь, чтобы твой начальник поддержал тебя однажды в трудную минуту, сделай то же самое для него.

3

ЗНАЙ, КОГДА СКАЗАТЬ "НЕТ"

В то же время бесполезно брать на себя слишком много — сорвешь сроки. "Не бойся сказать: вот список того, над чем я сейчас работаю, я просто не могу взять что-то еще", — советует эксперт в области трудоустройства Морин Долан Роузен.

4

ДЕЛИСЬ ХОРОШИМИ ИДЕЯМИ

Если ты придумал, как повысить эффективность работы компании, поделись своими идеями. Но подбирай слова с осторожностью. "Говори так, чтобы это не выглядело указанием, кому что делать, — говорит Розен. — Дай им понять, почему твоя идея хороша для всех".

www.epidemz.net

BRAUN

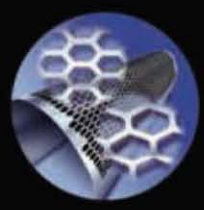
Технология Sonic[1]

Три режима бритья

Интегрированный триммер ActiveLift[3]

Clean&Renew[4]

Бреющая сетка OptiFoil™



Плавающая в 4 направлениях бреющая головка

Жозе Моуринью
Лучший мировой тренер по футболу[5], 2010 год

Лучший подарок от Braun для ваших любимых

Дарите им лучшее бритье от Braun с нашей технологией Sonic[1]. Она адаптируется к плотности щетины, при этом повторяя контуры лица. Бритвы Braun Series 7[2] — лучший подарок от Braun для особенных мужчин.

Реклама

[1] Соник. [2] Серия 7. [3] АктивЛифт. [4] Система чистки и зарядки. [5] По версии FIFA (ФИФА, Международная федерация футбольных ассоциаций), в мужском футболе.

www.epidemz.net

Центробежные силы

Народная примета: если цены в магазинах и поликлиниках приятно удивляют — значит, ты очнулся за пределами большого города. Так почему бы жителям российских мегаполисов не воспользоваться этой приметой?

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ВРЕМЕНА "КОЛБАСНЫХ ЭЛЕКТРИЧЕК", которые везли жителей провинции в Москву за покупками, давно прошли. Теперь все наоборот — обитатели столицы регулярно выезжают за пределы МКАД с хозяйственными целями: кто за мебелью, кто за новыми зубами, а кто и за новым ребенком. Заметь, что Москва здесь приведена лишь в качестве примера — схема "выехать за пределы города, чтобы купить что-нибудь подешевле" работает и в других мегаполисах страны. Итак, жители столицы едут...

ЗА ЗУБАМИ... В РЯЗАНЬ

Часто аж челюсть сводит от досады, когда смотришь на цены, которые ломят столичные стоматологи. Чтобы особо отчаявшиеся не избавлялись от больных зубов с помощью веревки и двери, бизнесмен Илья Хинский организовал компанию "Дента-Тур", которая устраивает для москвичей поездки в клиники Рязани. "У рязанских специалистов те же материалы, такие же дипломы, то же оборудование, что и у московских дантистов, и уж точно не ниже квалификация. Но здесь на содержание клиники уходит гораздо меньше средств, да и врачи не избалованы высокими зарплатами", — говорит Хинский.

ЭКОНОМИЯ: от 40% до 60%. Например, безметалловая коронка Procera обойдется в 12 тыс. при средней цене по Москве 18-20 тыс. А снятие зубного камня — бесплатно, если платишь за другие процедуры (в Москве снятие камня — 2,5 тыс. руб.).

ВРЕМЯ В ПУТИ: 2,5 часа на ж/д экспрессе.

ЗАТРАТЫ НА ПОЕЗДКУ: путевка "Дента-Тур" — 890-1190 руб. (экспресс Москва–Рязань, трансфер до клиники

www.epidemz.net

и обратно к поезду до Москвы). Если тур двухдневный, с четырьмя посещениями врача, дополнительно оплачивается гостиница — 1200-2000 руб. в сутки.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ: посетить местный кремль, заложенный еще в 1095 году.

КАК НАЙТИ: denta-tour.ru

АЛЬТЕРНАТИВА: другие туркомпании организуют стоматологические туры в Ярославль, Тверь, Тулу, Владимир.

ЗА МАШИНОЙ...
В МИНСК

А ты спрашиваешь — почему в Москве пробки только растут! Дело не только в доступных даже школьникам кредитных хендаях, но и в том, что с лета прошлого года большие дядьки ездят за большими машинами в небольшую Белоруссию, чтобы сэкономить немалые деньги. В рамках Таможенного союза иномарки в наших странах теперь растаможиваются одинаково, но в Белоруссии хуже экономическая ситуация и другая налоговая система — поэтому машины дешевле. И чем дороже они, тем дешевле. “На корейской иномарке ты сэкономишь максимум тысяч 30-40. А я купил новую Volvo XC 90 в Минске за 1,5 млн, что на 600 тыс. меньше, чем стоит машина в идентичной комплектации в Москве, — делится опытом бизнесмен Николай. — Сделал заказ у официального дилера, убедился, что машина растаможена по правилам Таможенного союза, перевел по безналу 10% предоплаты и через два месяца приехал в Минск с остальной суммой. После возвращения я заглянул на таможенный пункт, где VIN-номер моей машины пробили по базе и выдали ПТС — с ним и поехал в ГИБДД”. Одно неудобство — не все официальные сервисы в России пока признают белорусские машины гарантийными. Перед началом всей операции нужно убедиться, что в твоем городе есть конторы, готовые обслуживать такой автомобиль.

ЭКОНОМИЯ: от 10% до 30%.

ВРЕМЯ В ПУТИ: 7,5 часов на поезде, 8-9 часов на машине.

ЗАТРАТЫ НА ПОЕЗДКУ: 3-4 тыс. руб. на бензин и 700 руб. за ОСГОВТС (белорусское ОСАГО); ж/д билет в купе — 3 тыс. руб., двухкомнатная квартира или отель три звезды в Минске — 60 евро в сутки.

КАК НАЙТИ: сайты официальных дилеров(точка)by — вместо привычного ru.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ: купить машины, которые официально не поставляются в Россию (например, дизельный универсал Honda Accord Tourer или спортивный гибрид Honda CR-Z), стать обладателем модели, на которую в Москве полугодовые очереди (Toyota Camry, Hyundai Solaris, Accent).

ЗА ЗРЕНИЕМ...
В КРАСНОЯРСК

Москвичу, который делал коррекцию зрения аж в Сибири, мы смогли посмотреть в глаза. “У меня было минус 3,5 на каждом глазу”, — рассказывает сотрудник строительной компании Виталий. — Один умудренный опытом бывший очкарик посоветовал мне красноярский центр “Окулюс”. Работают они больше десяти лет, были первой коммерческой офтальмологической клиникой в этом городе. Я пробыл в Красноярске два дня — сначала сходил на осмотр, а на следующее утро провели операцию. Процедура заняла где-то 30 минут и обошлась мне в 35 тыс. руб. Вечером я полетел домой. С тех пор уже полгода хожу без очков.

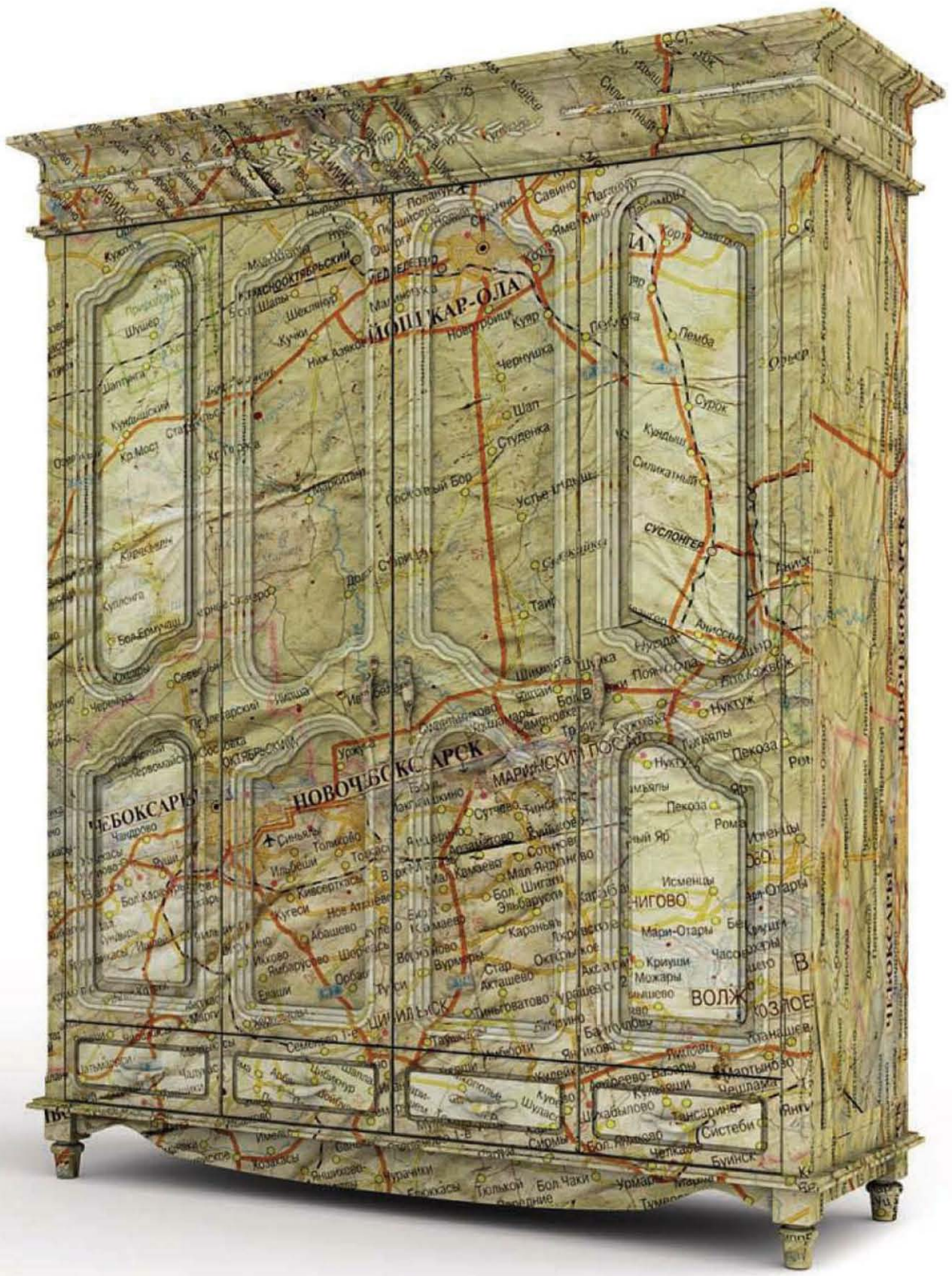
ЭКОНОМИЯ: 40-50% (без перелета).

ВРЕМЯ В ПУТИ: 4,5 часа полета.

ЗАТРАТЫ НА ПОЕЗДКУ: билеты Москва–Красноярск–Москва — 12-14 тыс. руб. (“Аэрофлот”, “Трансаэро”).

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ: посетить заповедник “Красноярские столбы”.

www.epidemz.net



ЗА ШКАФАМИ... В ЧЕБОКСАРЫ

Столица Чувашии Чебоксары — не только сосед Чебурашки по словарю, но и (может, кто не знал) крупный производитель мебели. “Мы действительно ездили за мебелью в Чебоксары. Почему? Чистая экономия. Два кухонных гарнитура со столешницами и три огромных шкафа со всей фурнитурой обошлись в 250 тыс. руб. По сравнению даже с ценами подмосковных производителей — почти подарок. Тут у нас за один только шкаф просили 77 тысяч, причем это был самый простой и, откровенно говоря, убогий вариант”, — рассказывает сотрудница издательского дома Ольга. К тому же за данную сумму чебоксарский продавец и доставил покупку в Москву, за 670 км, и сборщиков снарядил в дорогу.

ЭКОНОМИЯ: до 60%.

ВРЕМЯ В ПУТИ: 1 час 15 минут на самолете, 7 часов на поезде, 11,5 часов на машине.

ЗАТРАТЫ НА ПОЕЗДКУ: авиабилет на рейс Москва–Чебоксары–Москва — 12 тыс. руб. (“РусЛайн”); ж/д билет в купе — 6 тыс. руб.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ: посетить музей Чапаева.

КОЛЕСОМ ПОКАТИ

Дороги у нас везде одинаково плохие, а цены на шиномонтаж в каждом городе разные (средняя стоимость в руб. за обслуживание одного колеса 16 радиуса — снятие-установка, мойка, демонтаж-монтаж покрышки и балансировка)

Коломна	290
Рязань	310
Смоленск	340
Нижний Новгород	380
Красноярск	400
Воронеж	420
Санкт-Петербург	420
Москва	440
Ростов-на-Дону	450

ЗА РЕБЕНКОМ... В РОСТОВ-НА-ДОНУ

По данным Минздравсоцразвития, 15% семейных пар в России не могут завести детей. Решает эту проблему процедура экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Про нее говорят — “ребенок из пробирки”. Стоит это от 120 до 200 тыс. руб., в зависимости от региона. По словам гендиректора “Центра репродукции человека и ЭКО” Карины Сагамоновой (Ростов-на-Дону), 20% клиентов этого центра составляют москвичи, еще 15% — жители других городов страны и зарубежья. Клиника работает уже 16 лет, и этот поток из других городов — подтверждение ее надежности. Правда, провести в южной столице России придется 1,5-2 месяца — столько длится весь цикл процедур.

ЭКОНОМИЯ: до 40% (без учета билетов и проживания).

ЗАТРАТЫ НА ПОЕЗДКУ: авиабилет туда и обратно — 6-7 тыс. руб. (UTair). 12-15 тыс. руб./месяц — аренда “однушки” на ул. Мечникова, где расположен Центр.

ВРЕМЯ В ПУТИ: 1 час 35 минут на самолете.

ЧЕГО МОЖНО ЖДАТЬ ОТ ЭКО: лишь 30-40% попыток искусственного оплодотворения заканчиваются успешно; часто в результате ЭКО наступает многоплодная беременность — так что счастливые обладатели столичной двушки рискуют стать не менее счастливыми родителями тройни. ■

www.epidemz.net

КОМАНДА №1* – НА ПОЛЕ СВЕЖЕСТИ!

NIVEA FOR MEN

реклама

СРЕДСТВА ЛИНИИ СПОРТ ОТ NIVEA FOR MEN

- Ухаживают за кожей
- Наполняют ее энергией и свежестью

1

НОВИНКА

WWW.NIVEAFORMEN.RU

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

*По данным исследования Euromonitor International, среди средств по уходу за кожей для мужчин и средств после бритья, по объему розничных продаж, 2009.

www.epidemz.net

Есть чем похвастать

Немного скромности никогда не повредит. Как и немного хвастовства. Завоюй девушку, вооружившись и тем и другим.

ТЕКСТ: ГРАНТ СТОДДАРД

ОНА ЯРКАЯ, ВЕСЕЛАЯ — как раз твой типаж. Самое время познакомиться, но нужно сразу показать ей, что ты полностью упакован. И как обычно ты сообщаешь незнакомке об этом? Бьюсь об заклад, что в такой ситуации ты часто ведешь себя как самодовольный болван. “Проблема в том, что мужчин никто не учил, когда нужно хвалиться, а когда нет, и как все это делать, — говорит Пегги Клаус, автор книги “Хвастайся! Искусство правильной подачи себя”. — Поэтому парни с порога выдают витиеватые хвастливые монологи, и это отталкивает девушек”.

Без паники — мы знаем, как все сделать правильно.

1 Эмоции лучше счета в банке

Да, гордыня — один из смертных грехов. Но Университет Британской Колумбии (Канада) утверждают, что, в отличие от чревоугодия и лени, гордыня полезна. Участвовавшим в эксперименте женщинам показывали фотографии мужчин, демонстрировавших стыд, счастье или гордость. Всеобщими любимчиками оказались парни, излучающие уверенность в себе. Не удивлен? Ну да, гордость сигнализирует о твоей успешности и высоком статусе. Только не перестарайся. Женщин привлекают мужчины, которые удачно действуют в социуме. А чрезмерное стремление доминировать снижает способность мужчины располагать к себе и поддерживать связи в обществе.

Твой ход Рассказывай о своих эмоциях, а не о достижениях. “Если говоришь о своем деле с энтузиазмом, даже со страстью, девушки сами додумают все, что нужно, — утверждает тренер по дейтингу Дэвид Вайгант. — Страстный чувак уж точно не может быть унылым говном”. Может, это какой-то стартап, который ты продвигаешь, или путешествие к Мачу-Пикчу, или то, как ты отреставрировал ретроавтомобиль. Жизнерадостность заразительна. Только объясни, почему все это так важно для тебя. Мачу-Пикчу появился в разговоре не как иллюстрация, что у тебя есть деньги на билет до Перу, а потому что тебе действительно кажется поразительной история доколумбовой Америки.

ФОТО: ALEX YOUNG

www.epidemz.net

О ЧЕМ ХВАЛИТЬСЯ?

362 девушки ответили на вопрос, какие из твоих достижений заинтересуют их больше всего

2 Хвастай вскользь

"Что ты любишь делать по выходным?" Ответив на этот вопрос, дама из вежливости спросит тебя о том же. Вроде и разговор поддержали, и фактуркой о себе поделился. Но эту операцию легко провалить. "Недавно я проводила тренировочное свидание с клиентом, который спросил, нет ли у меня домашних животных, — рассказывает психолог Энн Демарэйс. — Он едва выслушал мой ответ, подпрыгивая на месте от нетерпения, а затем сообщил, что держит рыбок как в своей квартире на Манхэттене, так и в своем доме в Хэмптонсе".

Глуповатый клиент использовал рыбок лишь как предлог, чтобы похвастать недвижимостью. Демарэйс называет это "саморазоблачающим поведением". Парень не допустил бы этой ошибки, если бы ознакомился с выводами Университета Хайфы: самопиарщик не выглядит хвастуном, когда факты его превосходства над другими всплывают как бы невзначай, в соответствии с логикой развития разговора. Принимавшим участие в эксперименте студентам дали прочесть несколько версий диалога, в ходе которого некий Вова рассказал неопределенному Пете о полученной им на экзамене пятерке. В той версии, когда Вова начал этот разговор в лоб и сообщил о пятерке по своей инициативе, не отвечая на вопрос, студенты поморщились от неприязни.

твой ход Предположим, ты много путешествовал и у тебя хорошая память. Поинтересуйся у незнакомки, куда она собирается на Новый год. Если туда, где ты уже бывал, — расскажи, как найти некий пляж "только для своих" или ресторанчик, в который ходят только местные. Маленький фокус — и вот ты в ее глазах не только опытный путешественник, но и источник ценной информации.

3 Демонстрируй, а не рассказывай

Рассказывать о своих достоинствах, толкаясь в забитом под завязку баре и перекрикивая других претендентов на женское тело, — путь в никуда. Но ты можешь продемонстрировать свои качества, не открывая рта. С помощью одежды, жестов и позы ты не только сообщишь о своем статусе более естественно, но и транслируешь это, безусловно важное, знание целой группе людей одновременно. А уж если среди других мужчин ты ведешь себя как альфа-самец, то на женщину это произведет большее впечатление, чем рассказы о твоем банковском счете.

твой ход "Когда ты входишь в помещение, держи голову высоко, широко расправь плечи и ни в коем случае не сутулься, — советует старший преподаватель Harvard's Business school Арни Дж. С. Кадди. — Движениями и жестами займи побольше места в пространстве, расставь ноги на ширине плеч. Не скрещивай руки на груди, сохраняй спокойную, открытую позу. Дай понять окружающим, что тебе комфортно".

4 Смягчай правду

Ты искусно подвел разговор к тому, чтобы обрушить на собеседницу сногсшибательную информацию о себе: об учебе в МГИМО или, может, о знакомстве с личным шофером самого Онищенко. Сдерживай себя. Психолог Дайана Тайс рекомендует разбить хвастовство на части: короткий намек "я крутой чувак", затем некие слова, чтобы смягчить вброс. "Предположим, ты чемпион мира по триатлону, — приводит пример Тайс. — Сначала лишь упомяни, что бегаешь. А когда разговор снова вернется к этой теме, добавь, что "да, я пробежал парочку марафонов, но не сказать, что в конце дистанции я смотрелся молодцом". Дай девушке возможность самой оценить твои достижения. Трудно восхищаться кем-то, если он уже взял на себя эту роль и восхищен сам собой.

твой ход Если разговор никак не хочет переходить на тему, какой ты крутой, применяй запасную тактику. Люди не так негативно реагируют на чужое бахвальство, когда их внимание немного отвлечено на какой-то другой источник информации. Протяни даме меню с коктейлями. И когда она с головой углубится в чтение, упомяни, какой именно коктейль ты пил на недавней вечеринке по случаю награждения тебя Орденом Мужества.

5 Есть такое слово — "самоирония"

Способность посмеяться над собой — косвенное, но мощное свидетельство твоей уверенности в себе. Информация о твоих достоинствах в памяти останется, а неприятный привкус бахвальства исчезнет благодаря твоей склонности не воспринимать себя излишне серьезно.

твой ход Ты лучше нас знаешь, над чем в тебе можно подшучивать. Один совет, и он все тот же: не переборщи. Если будешь слишком сильно акцентировать внимание на своих недостатках, ситуация развернется с точностью до наоборот ("зациклен на своих недостатках — значит, не уверен в себе, хочет, чтобы мы вместе с ним как бы согласились, что эти слабости не так уж и страшны", — примерно так подумает девушка). Удачи. ■

www.epidemz.net

Растим не овощи

Прежде чем твоих детей научат плохому, у тебя есть шанс научить их хорошему. Вот готовая формула успеха: (ребенок + правильный вид спорта) умножить на твои возможности. Первую и последнюю неизвестные подберешь сам, с нас — советы по выбору секции.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЕСТЬ ДВА ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ детей: первый — в надежде вырастить свою Шарапову тащить ребенка за шиворот и сквозь слезы в большое спортивное будущее, второй — тоже временами за шиворот и сквозь слезы, но вести малыша просто к гармоничному развитию. Эта заметка для тех, кому больше по душе второй вариант.

Практически в любой спорт сейчас берут в 4-5 лет, но не все занятия в этом возрасте полезны. Об этом мы и поговорили с детскими тренерами и завотделением Института спортивной медицины Дмитрием Павленко.

Б

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, БОКС, БОРЬБА

Можно лет с 7-ми, но лучше выбирать вид, где не будет много ударной техники в парах: дети дерутся азартно и жестоко, а регулярно получать по голове малышу незачем. Ребенок хуже взрослого переносит сотрясение мозга, что чревато возникновением хронических заболеваний головного мозга. Удары в лицо чреваты повреждением ушного хряща, носового хряща, травмами орбиты глаз — все это для растущего человека источник будущих проблем. Лучше начать с айкидо, где главное для тренера — научить детей правильно падать, тогда травм быть не должно. А вот бокс минимум до 12 лет оставьте в покое. А лучше вообще откажись от этой идеи.

- **Цена:** от 1500 руб. в месяц.*
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

*Здесь и далее даны средние цены в г. Москва

www.epidemz.net

Реклама

www.epidemz.net

В

ВЕЛОСИПЕД

“Мой совет: до 10 лет не спеши. Это очень травмоопасный спорт, и малявок в секцию берут только потому, что у них нет страха и они делают то, что потом делать не стали бы. Это хорошо для рекордов, но не для пользы тела”, — советует Дмитрий Павленко.

- **Цена:** 4 тыс. руб. в месяц.
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

ВОДНОЕ ПОЛО

Хочешь вырастить из ребенка “лося” — отдай его в водное поло, этот спорт развивает самую гармоничную фигуру. Раньше таким спортом было плавание, но сейчас техника плавания поменялась и фигуры спортсменов уже не так атлетичны. В водном поло же с этим полный порядок. Конечно, в хлорированной воде бассейна хорошего мало, зато не надо сильно тратиться на инвентарь. Набирают в секции с 6 лет, до этого можно просто поводить ребенка в бассейн, приучить к воде.

- **Цена:** 400 руб. за занятие.
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

Г

ГИМНАСТИКА

Казалось бы, гимнасты — все красавцы. Впрочем, есть одно но — гимнастика дает огромную нагрузку на позвоночник, что может сказаться на росте ребенка. Обрати внимание, что чемпионы по гимнастике — как правило, коротышки. Так что этот спорт не подходит детям, и так отстающим в росте. Не годится он и для тех, у кого сколиоз, бронхиальная астма, порок сердца, близорукость — у гимнастики масса противопоказаний. В секции набирают с 4-6 лет, но лучше до 9 лет ребенка в этот спорт не отдавать.

- **Цена:** 2 тыс. руб. в месяц.
- **Тренировки:** 2-3 раза в неделю.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, СНОУБОРД

“Важно убедиться, что у выбранной школы есть пологий детский склон, где ребята будут заниматься отдельно от взрослых, — советует инструктор горнолыжной школы “Кант” Роман Чудный. — Там малыши не будут разгоняться до опасных скоростей, и в них не врежется какой-нибудь зазевавшийся лыжник”. Сноуборд опаснее, чем горные лыжи, так как доска не отстегивается при падениях. А лучше для детей лыжи беговые, где опасности меньше, да и цена тоже.

- **Цена:** 4 тыс. руб. в месяц, плюс 7-10 тыс. руб. на инвентарь.
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

К

КАРТИНГ

Уже с 5 лет набирают группы будущих гонщиков, в первый же год они будут и учиться, и устраивать гонки — не спорт, а мечта фанатов мультфильма “Тачки”. Кроме чувства собственного достоинства — теперь малыш может с папой обсуждать свою собственную машину — у ребенка в картинге развивается реакция, концентрация, а заодно мышцы рук, кора и шеи (перегрузки в поворотах плюс отсутствие усилителя руля). Кстати, именно из-за нагрузок малыши садятся за руль в защитных воротниках, которые в поворотах берут на себя вес шлема. Как и в любом другом автоспорте, тут очень важна сама техника: грамотный уход за картами и наличие специальных “болидов” для малышей может гарантировать только серьезная школа. Кроме титулованных тренеров, таковую выдает щепетильность: от тебя должны потребовать справку от врача о состоянии малыша, а на пробном занятии замучить инструкцией по безопасности. Но все же лучше начинать заниматься картингом позже, хотя бы с 8 лет.

- **Цена:** 10 тыс. руб. в месяц.
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.epidemz.net

ПРОВЕРКА

Даже если в спортивной школе или секции на этом не настаивают (хотя должны), обязательно пройдите с ребенком врачей перед тем, как начинать заниматься спортом. Нужно побывать у педиатра, окулиста, невролога, ортопеда, хирурга и лора, сдать анализы мочи и крови, сделать электрокардиограмму и ультразвуковое обследование сердца.

КОННЫЙ СПОРТ

Во время поездки на лошади у человека задействованы самые разные мышцы, так что тело будет укрепляться, а осанка исправляться — на лошади сутулиться ребенку не дадут. Еще конный спорт благотворно сказывается на нервной системе, его можно прописывать излишне активным или истеричным малышам. С пяти до девяти-десяти лет дети занимаются на пони и лишь потом переходят к лошадям. Примерно тогда же определяется специализация (конкур, выездка). Лучший возраст для начала занятий — шесть-семь лет, до этого ребенку может быть тяжело.

- **Цена:** 600-1000 руб. за одно занятие.
- **Тренировки:** 2 раза в неделю.

П

ПЛАВАНИЕ

Полезно всем детям. Малыши, занимающиеся плаванием даже в самой любительской и щадящей форме, развиваются лучше сверстников. “Если ребенок плавает два раза в неделю по 45 минут, то у него лучше работает иммунная система. Разгружается позвоночник. Мышцы работают иначе, чем на суше, — такая недоступная в других стихиях нагрузка очень полезна”, — комментирует Павленко.

- **Цена:** 400 руб. за занятие.
- **Тренировки:** 2-3 раза в неделю.

С

СКАЛОЛАЗАНИЕ

“Рекомендую всем малышам, — говорит доктор Павленко. — Работа всеми конечностями, спиной и головой очень неплохо развивает координацию, а так как младшие группы не работают на больших высотах, бояться падений не стоит”. Занятия скалолазанием в младшем возрасте будет хорошей базой для последующего, более осознанно выбранного спорта. Можно с 5 лет.

- **Цена:** 3-4 тыс. руб. в месяц.
- **Тренировки:** 1-2 раза в неделю.

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Правильная осанка и умение хорошо двигаться под музыку пригодятся на всю жизнь. Кроме того, спортивные бальные танцы дают серьезную нагрузку всем мышцам — танцоры с тренировок выходят мокрые. Конечно, этот спорт больше нравится девочкам, но вот как раз для них он менее полезен. Туфли на каблуке, в которых надо выполнять сложные па, увеличивают вероятность травм и просто портят ногу, эта обувь не физиологична. Лучше найди кружок танцев с менее “спортивной” направленностью, где от детей не будут требовать взрослых атрибутов: каблуков, облегающих платьев, автозагара и лака для волос.

- **Цена:** 1500 руб. в месяц.
- **Тренировки:** 2-3 раза в неделю, плюс позже прибавятся соревнования по выходным.

Ф

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

“Здесь та же история, что и с гимнастикой: прыжки — это воздействие на зоны роста костей, в итоге спортсмен вырастет низеньким”, — утверждает Дмитрий Павленко. Также см. пункты про искусственный лед и кондиционированный воздух из блока про хоккей.

- **Цена:** 3 тыс. руб. в месяц.
- **Тренировки:** 2-3 раза в неделю.

ФУТБОЛ

Популярный, доступный (есть бесплатные школы) и понятный всем спорт. Командные виды учат ребенка лучше взаимодействовать в коллективе, что пригодится в школе. “На моей памяти — а я занимаюсь с детьми более 30 лет — серьезных травм не было, — комментирует тренер СДЮШОР “Юность Москвы” Вадим Лосев. — Единственное, что могу припомнить, — приступ у одного мальчика, родители которого утаили, что у него эпилепсия. Раньше в младшие команды набирали с 8 лет, сейчас берут и пятилетних. Большинство в этом возрасте попадает не по мячу, а друг другу по ногам — они еще путают право-лево, боятся мяча, плохо координированы”.

- **Цена:** есть бесплатные школы.
- **Тренировки:** 4-5 раз в неделю.

Х

ХОККЕЙ

Этот вид спорта, как и теннис, бадминтон, стрельба из лука, гольф, бейсбол и любая другая активность, где спортсмен больше действует одной рукой, способствует формированию неправильной осанки. “Если у кого-то из родителей есть сколиоз, то лучше ребенка в такой спорт не отдавать: генетическая предрасположенность и нагрузочный фактор — основные причины этой болезни”, — утверждает Дмитрий Павленко. Другие минусы — в ледовом дворце дети дышат кондиционированным воздухом и испарениями от искусственного льда. Уж лучше хоккей с мячом, где занятия и игры проходят на открытом воздухе и натуральном льду.

- **Цена:** сами занятия часто бесплатны, но за экипировку придется выложить 15-30 тыс. руб.
- **Тренировки:** 4-5 раз в неделю. ■

www.epidemz.net

Где у тебя кнопка?

Чтобы вызвать вдохновение, О'Генри использовал 2 литра виски в день, Мопассан — несколько женщин за раз, а Бальзак работал по ночам, стоя босиком на холодном полу. Первому это принесло цирроз, второму — сифилис, а третий вообще помер в 51 год. Мы нашли более щадящие способы вызвать у себя прилив креатива.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

"ДОЖДИСЬ ОЗАРЕНИЯ"
Ян Стюарт, профессор математики

"БУДЬ ПОСТОЯННО В СОСТОЯНИИ ВДОХНОВЕНИЯ"
Хитер Невей, художница

"ИСПОЛЬЗУЙ ЧУЖИЕ ИДЕИ"
Алексия Хенч, дизайнер

"РЕШАЙ НЕВОЗМОЖНОЕ"
Нильс Бор, физик

"НЕ БОЙСЯ ПОКАЗАТЬСЯ БЕЗУМЦЕМ"
Тим Бёртон, режиссер

1. ЕСЛИ ТЫ ЗАСТРЯЛ

"В моей работе периодически буксовать на одном месте — это норма, — констатирует факт профессор математики Уорикского университета Ян Стюарт. — И я давно убедился, что "высиживать" решение бессмысленно, поэтому просто переключаюсь на что-то другое: принимаю ванну или стригу газон. Такие дела не требуют большого умственного напряжения и, пока я занимаюсь ими, подсознание продолжает работать над задачей, на которой я застрял. Очень часто именно в такой момент у меня и рождается решение".

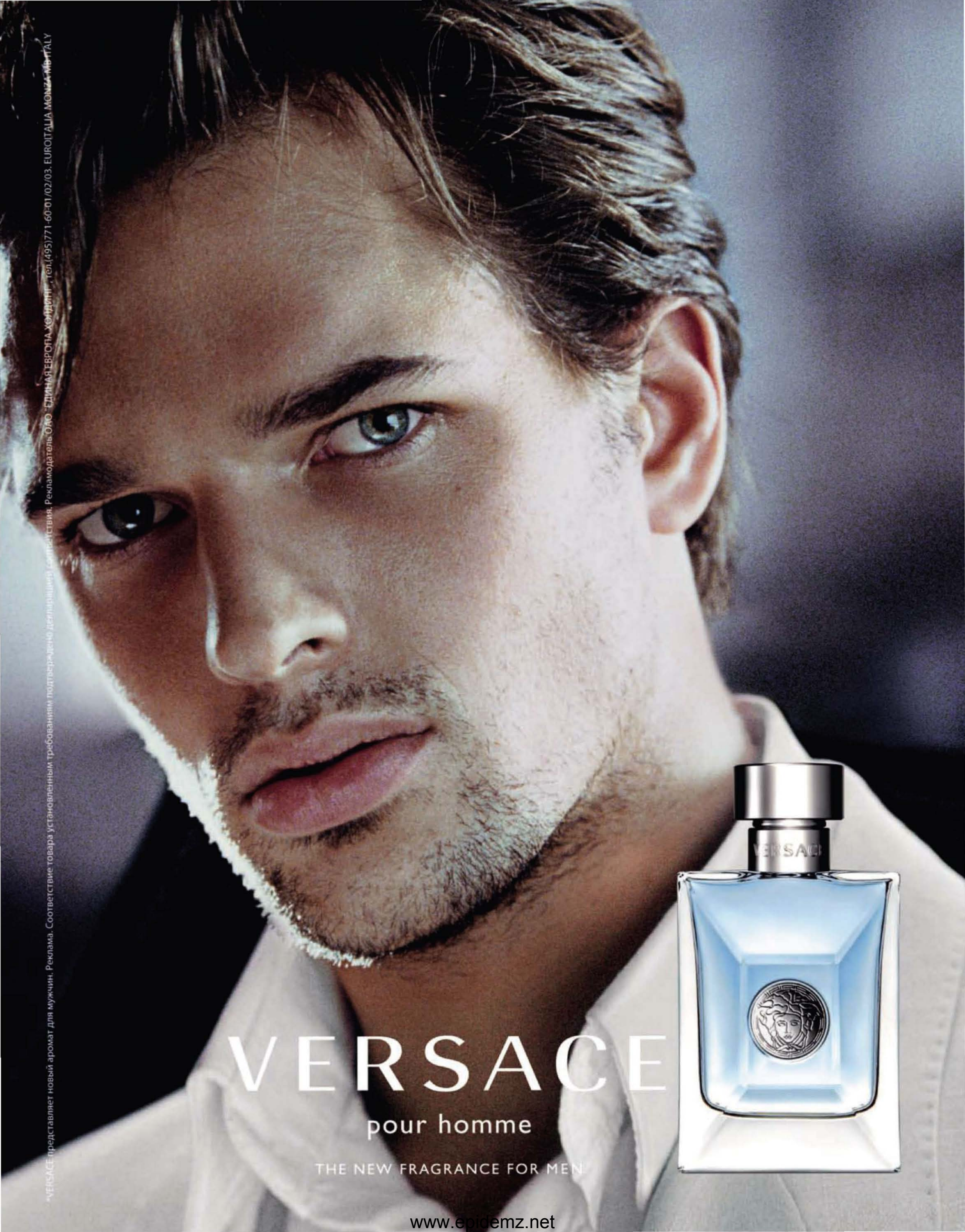
Отвлеки себя

Когда дедлайн уже близок, не загоняй себя в угол, а переключись на полчасика с утомившей твой мозг проблемы на что-то расслабляющее, как это делает профессор Стюарт. Исследование Университета Индианы показало, что такие смены курса позволяют удвоить число решенных за день креативных задач. Это только в копании канавы результат напрямую зависит от того, сколько ты махал лопатой, в умственной же работе полезнее уметь сделать своему мозгу "перезагрузку".

Еще один похожий способ — представить, как ту же задачу решал бы другой человек (или ты, но живущий в другой стране): секрет в том, что, немного изменив угол зрения, ты начинаешь видеть проблему по-другому, чего порой хватает для успеха.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Во время долгих вечерне-ночных авралов или в отношении любой идеи, которую нужно полностью пересмотреть.

www.epidemz.net



*VERSACE представляет новый аромат для мужчин. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА ХОЛДИНГ". Тел.(495)771-60-01/02/03. EUROITALIA MONZA MB ITALY

www.epidemz.net

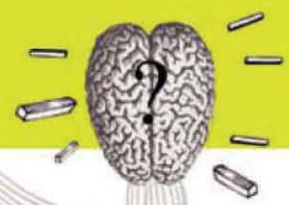
2. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УДИВИТЬ

"Что для одного — безумство, для другого — реальность", — разглагольствует кинорежиссер Тим Бёртон, и к его словам стоит прислушаться: все-таки он, как никто другой, умеет чувствовать эту грань, недаром ему уже больше двадцати лет удается сочетать коммерческий успех с артхаусом. Абсурд может быть прибыльным, и не надо его бояться: многие гениальные идеи вначале были не более чем безумными теориями, но в них сумели разглядеть жизнеспособное зерно.

Дай волю подсознанию

Лет пятьдесят назад этот совет начинался бы так: "Прими немного ЛСД..." — но, к счастью, есть способы расширить сознание и не сокращая свою жизнь. Например, попробуй провернуть трюк под названием "Свободные ассоциации": когда ты зашел в тупик, просто забудь о том, над чем нужно думать, и дай волю воображению, попутно записывая все те слова и образы, которые рождаются в твоей голове. Потрать на это пять минут. Вполне возможно, у тебя получится какая-то фигня, но, может быть, в списке слов, пришедших тебе в голову, будет что-то такое, что поможет сдвинуться с мертвой точки. Кстати, журнал Psychological Science советует накануне трудной мыслительной работы посмотреть фэнтези или почитать книги, выворачивающие реальность наизнанку: как показал эксперимент журнала, люди, читавшие рассказы Франца Кафки, решали задачи, с которыми другие участники эксперимента не смогли справиться вообще.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Накануне серьезных мозговых штурмов на работе или при продумывании ключевой части проекта.



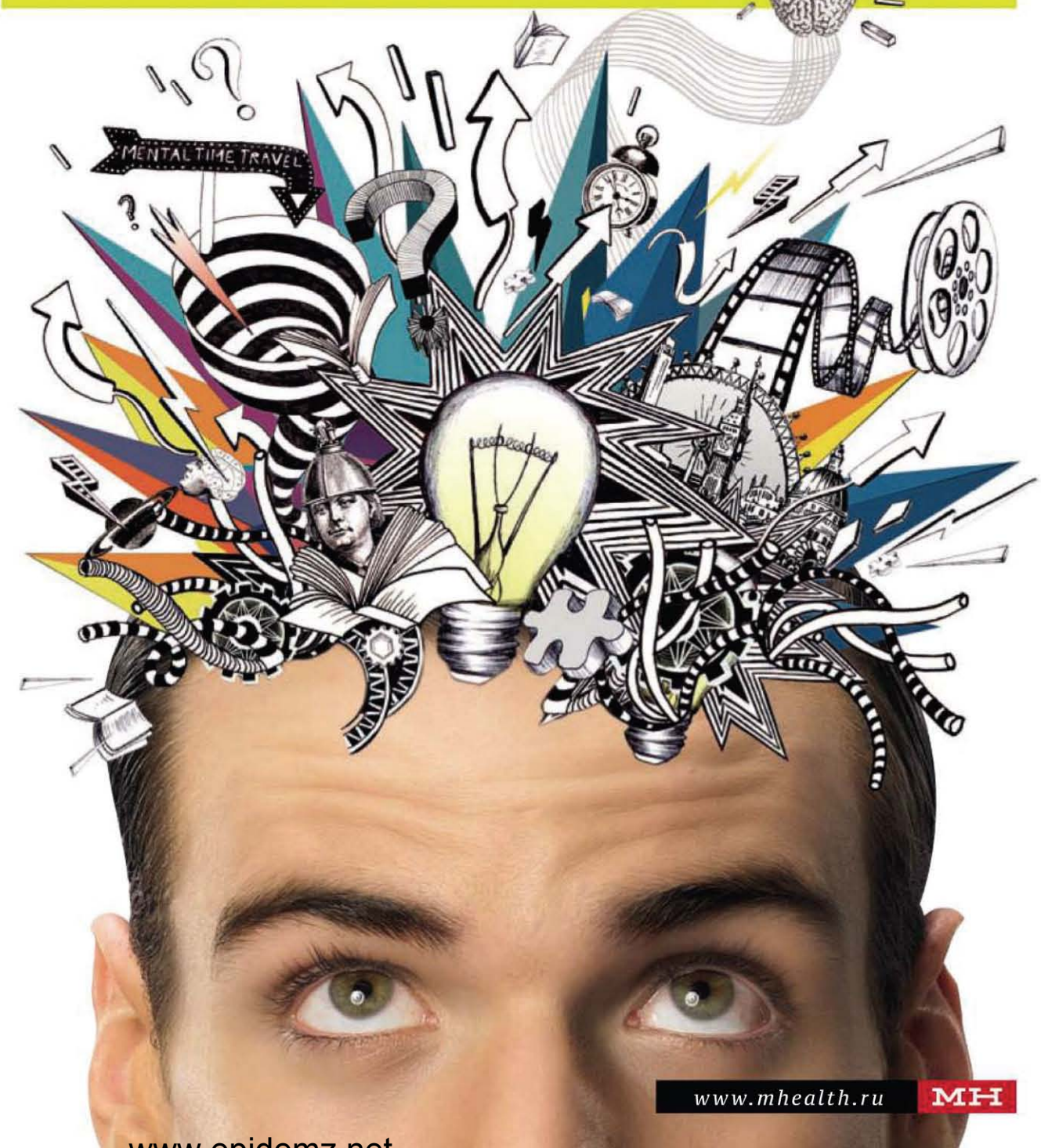


ФОТО: STUDIO 33, ИЛЛЮСТРАЦИИ: GOOD WIVES AND WARRIORS

*видимой перхоти при регулярном применении
head & shoulders
до 100% свободы от перхоти*
НОВАЯ формула
head & shoulders
2в1
основной уход
НОВАЯ УЛУЧШЕННАЯ ФОРМУЛА
реклама

www.epidemz.net

3. ЕСЛИ НУЖЕН СОВЕТ

“Я слушаю радио от шести до восьми часов в день, — говорит художница Хитер Невей, — и не раз слово или фраза из ток-шоу давала мне подсказку в решении проблемы, как бы запуская нужную мысль в мою голову”. Хитер говорит, что помогают и песни, которые идут в эфире, — они навевают воспоминания, которые сами по себе не всплыли бы в памяти. “Это как путешествие в прошлое”, — улыбается художница.

Размножь личность

Когда ты сталкиваешься со сложным проектом, проделай следующее упражнение: представь себя старшеклассником или на 10 лет старше, чем сейчас, и подумай, как бы ты справился с этим заданием в таком возрасте. Исследование, опубликованное в Journal of Personality and Social Psychology, доказывает, что этот прием позволяет взглянуть на задачу с разных сторон, а это очень важно, когда ты давно бьешься над одной и той же проблемой и взгляд уже “замылился”.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: При усовершенствовании давно работающей и сто раз проверенной системы или при долгосрочном планировании.

4. ЕСЛИ НЕТ ИДЕЙ

“Я собираю все то, что меня вдохновляет, — делится опытом дизайнер мужской одежды Алексия Хенч. — Я черпаю вдохновение отовсюду, начиная от симпатичных мне блогов в интернете до целых городов, которые произвели на меня сильное впечатление. Главное — запоминать, что тебя тронуло, и потом, когда возникает нехватка идей, попытаться этим креативным допингом подтолкнуть себя к решению”.

Будь коллекционером

Мы не говорим о том, что нужно воровать чужие идеи, но собрать коллекцию полезного в твоем деле креатива будет нелишним. Просто просматривая такой альбом (или папку в компьютере), ты перестаешь запираться в рамках своего воображения. Удачные примеры чужих работ помогут по-новому взглянуть на твою задачу. Можешь попробовать представить, как люди, сделавшие понравившиеся тебе вещи, пришли к тому или иному решению, ведь когда-то они также мучились над своей работой, как ты сейчас. Психологи Университета Оклахомы опытным путем доказали, что тот, кто тренирует свой мозг, пытаясь с разных точек зрения переосмыслить чужие идеи, потом значительно легче выдает свои собственные удачные предложения.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: Когда начинаешь новый проект с нуля.

5. ЕСЛИ НЕОБХОДИМ НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Лауреат Нобелевской премии Нильс Бор славился своим умением находить нестандартные решения, и вот его секрет: “Как хорошо, что мы столкнулись с парадоксом, теперь у нас есть надежда на прогресс”. Другими словами, Бор искал решения, отталкиваясь от противного. Допустим, тебе нужно сделать доклад о том, как невероятно прекрасна твоя компания — попробуй сначала накидать тезисы на противоположную тему. Это и повеселит тебя (что тоже полезно), и расширит взгляд на предмет.

Смешай и взболтай

Смешивая противоположное и, казалось бы, несовместимое в одном проекте, ты сможешь найти новый поворот даже в самой, казалось бы, избитой теме. Журнал Thinking Skills and Creativity советует как можно чаще проводить такие эксперименты. Так, например, собирая группу специалистов для решения какого-то вопроса, лучше будет включить в нее максимально непохожих людей. Конечно, есть опасность, что они поубивают друг друга прямо на первом совещании, зато, если сработаются, выдадут куда более любопытный результат, чем группа абсолютных единомышленников.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: При попытке вдохнуть жизнь в какой-нибудь загибающийся проект. ■

www.epidemz.net

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

08/11/1895

БЛАГОДАРЯ УДАЧНОМУ СТЕЧЕНИЮ СЛУЧАЙНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ВИЛЬГЕЛЬМ РЕНТГЕН ОТКРЫЛ Х-ЛУЧИ. КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОДОБНЫЕ СЛУЧАЙНОСТИ ПРОИСХОДИЛИ И В ТВОЕЙ ЖИЗНИ, УЗНАЙ НА СТР. 104

€38 000 000

ТРАНСФЕРНАЯ СТОИМОСТЬ ЖЕРАРА ПИКЕ ПО ОЦЕНКЕ САЙТА TRANSFERMARKT.CO.UK. КАК УДАЛОСЬ ЗАЩИТНИКУ Ф/К "БАРСЕЛОНА" ДОИГРАТЬСЯ ДО ТАКИХ ЦИФР — ЧИТАЙ НА СТР. 80

7

ВО СТОЛЬКО РАЗ МУЖЧИНЫ ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ ЛЕГКОГО ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. СПИСОК ДРУГИХ НЕДУГОВ, ОТ КОТОРЫХ СИЛЬНЫЙ ПОЛ СТРАДАЕТ БОЛЬШЕ СЛАБОГО, НАЙДЕШЬ НА СТР. 130

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

ВИНОГРАДНОГО СОКА РАВЕН 47. ИМЕЕТ ЛИ ОТНОШЕНИЕ ЭТО ЗНАНИЕ К ОЖИРЕНИЮ, НАПИСАНО НА СТР. 84

1100

НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ В РОССИИ ИМЕЮТ СТАТУС ГОРОДА (ДАННЫЕ ПЕРЕПИСИ 2010 ГОДА). КАК ЖИТЕЛЯМ МЕГАПОЛИСОВ СЭКОНОМИТЬ, ВЫЕХАВ ЗА ПОКУПКАМИ В НАСЕЛЕННЫЕ ПУНКТЫ ПОМЕНЬШЕ, ВЫЯСНИ СТР. 94

80%

РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ВЫРАЖЕННОЙ ГИПОДИНАМИЕЙ УВЕРЕНЫ, ЧТО ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ИХ ОТПРЫСКОВ В РАМКАХ НОРМЫ. ЧТОБЫ НИ В ЧЕМ НЕ СОМНЕВАТЬСЯ, ОТДАЙ РЕБЕНКА В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ. КАКУЮ ИМЕННО ВЫБРАТЬ — СМОТРИ НА СТР. 100

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

www.epidemz.net

www.epidemz.net

www.epidemz.net

МИ-ДОСЬЕ

СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Есть на свете люди, профессия которых — управлять своим телом и разумом куда лучше всех остальных. Американские морпехи, спецназ ГРУ, израильские борцы с террористами — каждый из них годами тренирует те качества, которые однажды помогут побороть врага и решить задачу, поставленную командованием. Посмотрим, какие навыки этих сверхчеловеков ты можешь применить в своей жизни.

ДОСЬЕ СОБИРАЛИ: АРТЕМ БЕТЕВ, АНТОН ИВАНОВ, ДЖЕФФ ПЕРРИН, ВЛАДИМИР БЕЙДЕР

ФОТО: GETTY, DIOMEDIA, КИРИЛЛ ЛАГУТКО, ОЛЕГ ЗОТОВ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ, ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

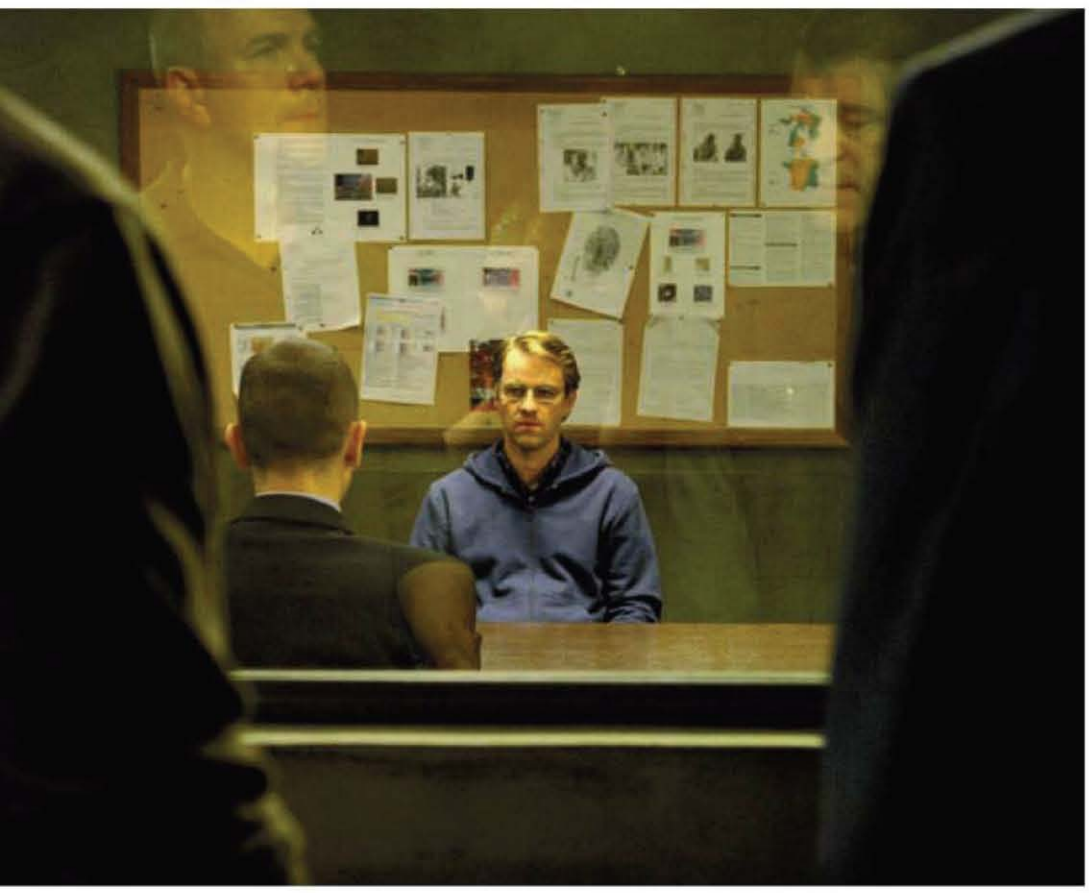
www.epidemz.net

АГЕНТЫ ФБР

МН•ДОСЬЕ

ЗНАКОМЬСЯ: ПОЛИГРАФ ПОЛИГРАФЫЧ

Бывший сотрудник Федерального бюро расследований Джо Наварро о том, как в США учат правительственных агентов “читать” людей по лицам и жестам.



Жестами и мимикой человек выражает эмоции гораздо честнее, чем словами. Поэтому в Академии ФБР есть недельный курс по невербальному общению, на котором курсантов учат по поведению вычислять на улице людей, которые собираются совершить преступление, а также определять во время допроса, когда подозреваемые пытаются что-то скрыть или о чем-то лгут.

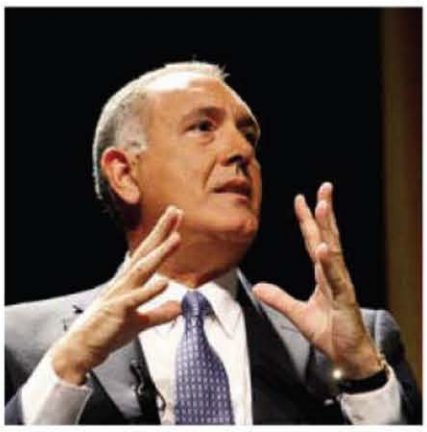
Когда ты допрашиваешь человека или просто с ним разговариваешь, ты всегда спрашиваешь себя, что он скрывает. Потому что у всех нас есть секреты. По поведению человека нельзя узнать, в чем заключается его тайна, но можно заметить, что он испытывает стресс, когда ты заговариваешь с ним на определенные темы, потому что внутреннее напряжение всегда выдает себя через невербальные сигналы. А ложь требует усилий.

У меня был случай в резервации на реке в Колорадо. Там кто-то убил человека ножом для колки льда. Во время допроса подозреваемого я упоминал пистолет, дубину, удавку, и он слушал меня спокойно, но когда я дошел до ножа для колки льда, мужчина сделал блокирующий жест — прикрыл глаза руками. И тогда я сказал: “Рикки, просто расскажи мне, что случилось...”

Если хочешь узнать побольше о таких приемчиках ФБР, посмотри сериал “Обмани меня” (Lie to me) с Тимом Ротом в главной роли. Я не понимаю, как им дали сделать это кино — там вся моя жизнь, как на работе в Бюро, так и после нее. Но разница между реальностью и этим сериалом все же есть. На экране расшифровка невербальных знаков кажется очень простым делом. “Так, этот парень сжал губы — значит, он врет”. На самом деле все не так просто.

Например, много лет назад мы допрашивали одну женщину по делу о хищении в банке. В течение первых 30 минут допроса она нервничала все больше и больше, кусала губы, трогала шею, массировала руки. И я решил, что она готова сознаться. На самом деле бедняга оплатила всего полчаса парковки и боялась, что ее оштрафуют. А преступление совершил другой человек.

Когда мы начали беседовать, ты волновался и мигал гораздо чаще, чем сейчас, когда ты успокоился (редактор МН брал интервью у Джо Наварро по “Скайпу”. — **МН**). Сейчас ты мигаешь 20 раз в минуту. Я уже знаю, как ты ведешь себя в норме, и как, когда нервничаешь, не хуже, чем твоя мама. Но разница между твоей мамой и мной заключается в том, что она хорошо разбирается в невербальном языке ее родных и нескольких самых близких знакомых, а нас учат считывать сигналы у всех подряд, и делать это автоматически, не затрачивая особых усилий.



ДЖО НАВАРРО

58 лет. Из них 25 он проработал в Федеральном бюро расследований сначала в качестве спецагента, а потом — специалиста по невербальной коммуникации. В настоящий момент на пенсии, но продолжает сотрудничать с Госдепом и преподает в Университете Сент-Лео, Флорида.

Знания, полученные в ФБР, проникают нам в плоть и кровь, и от них не избавишься даже на пенсии. Например, я всегда обращаю внимание на других детей, когда хожу с внуками на площадку или в бассейн. Ребенок защищается от взрослых, поднимая вверх руки, поэтому агрессивные родители часто хватают детей за плечи и трясут, оставляя характерные синяки на внутренней стороне руки. Если я вижу такие гематомы, я всегда звоню в органы опеки.

Люди часто думают, что агентов учат скрывать эмоции в любой ситуации. Это не так. Такого курса в Академии ФБР нет. Конечно, человека можно научить контролировать свое поведение. Например, такие навыки помогают психопатам убедительно лгать. Но у меня нет времени на эти игры. Ты быстро поймешь, что понравился мне, и еще быстрее — если не понравился.

www.epidemz.net

6 СОВЕТОВ ДЖО НАВАРРО, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ, ЧТО СОБЕСЕДНИК ЛЖЕТ:

1

НЕ ДАЙ СПРЯТАТЬСЯ

Выбирая место для беседы, интервью или допроса, сделай так, чтобы ты мог видеть всего собеседника. У человека самые честная часть тела — ноги, поэтому обращай особое внимание на них. Например, чтобы снять стресс, люди часто гладят руками верхнюю часть бедра. Кроме того, нервное напряжение выдает дрожь ступни, стоящей на одних пальцах.

2

УСПОКОЙ

В начале разговора постарайся сделать так, чтобы человек расслабился и почувствовал себя в твоем обществе в безопасности. Так ты поймешь, каков он в норме, и сразу увидишь возможные отклонения, когда перейдешь к вопросам, о которых хочешь знать правду.

3

СЛЕДИ ЗА ГЛАЗАМИ

Когда Билл Клинтон давал показания в суде по делу Моники Левински, он моргал в пять раз чаще обычного. Я не утверждаю, что он врал, но он явно находился не в своей тарелке. Еще один надежный индикатор внутреннего напряжения — зрачки. В 70-х годах прошлого века физиолог Экхард Гесс обнаружил, что в ответ на любой неожиданный раздражитель зрачки человека резко расширяются. Затем, если ему не нравится то, что он видит или слышит, они сужаются, а если нравится — остаются расширенными.

4

СРАВНИ

Следи за первой непроизвольной реакцией на вопрос — она честнее, чем последующий ответ словами. Чтобы солгать, нужно время подумать. Если в ответ человек сначала кивнул утвердительно, а потом "исправил" свой жест словесным отрицанием, верь именно жесту.

5

ОЦЕНИ ЕГО ПОДВИЖНОСТЬ

Когда человек врет, он чувствует себя в опасности и ведет себя, как животное, которому что-то угрожает, — старается стать незаметным. Поэтому лжецы часто съеживаются, прячут голову в плечи и стараются как можно меньше двигаться.

6

НЕ СПЕШИ С ВЫВОДАМИ

Даже у полиграфа точность оценки ответов не превышает 80%. У человека она меньше. Если тебе кажется, что собеседник врет, то, прежде чем его обвинять, тебе следует найти надежные факты, которые подтверждают твою версию.

ТЕЛОХРАНИТЕЛИ

ВСЕГДА ПРИ ТЕЛАХ

Дмитрий Ермак, советник компании SEA PATROLpc (обучение телохранителей, Украина).

Главная особенность нашей работы в том, что телохранитель переходит из мирной жизни в боевую обстановку за доли секунды. Поэтому он должен быть наготове постоянно. Ветеранам боевых действий в нашей профессии проще. Вот, например, задача. В группе из 4 телохранителей один должен быть специалистом по тактической медицине. Есть два кандидата в хорошей физической форме — один врач скорой помощи, а второй боец спецподразделения, прошедший настоящий военный конфликт. Кого выбрать? Задачка решается так: научить обстрелянного бойца делать простейшие хирургические операции в полевых условиях проще, чем гражданского врача работать под пулями.

Но и ребят из спецподразделений у нас приходится переучивать и доучивать. Возьмем такую ситуацию: телохранитель говорит по телефону, и в этот момент на него нападают. Военные спецназовцы во время операций по мобильникам не разговаривают, поэтому такой курсант в буквальном смысле слова не знает, куда девать трубку. Пока он решает отбросить сотовый в сторону, его сто раз убьют. А надо всего лишь разжать пальцы, когда рука от уха привычным движением пошла к кобуре.

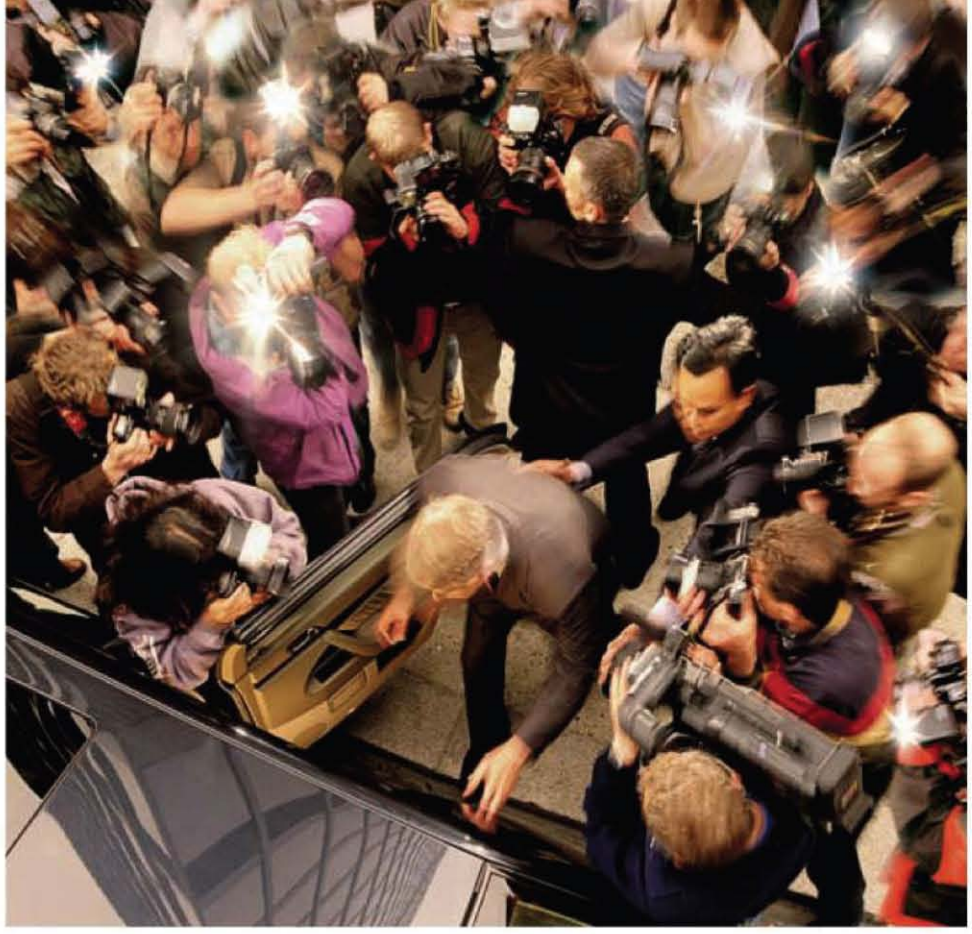
ДМИТРИЙ ЕРМАК

41 год, служил в спецназе ВМФ на о. Майский, после армии работал телохранителем на территории России, СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. Советник украинской компании SEA PATROLpc, занимающейся обучением телохранителей, нарядов инкассации и специалистов, обеспечивающих безопасность морского транспорта.

Еще пример: телохранители, как правило, работают в деловых костюмах, поэтому и на полигон они у нас ходят в пиджа-

www.epidemz.net

“Необходимо понимать, что пуля встретит на своем пути перед тем, как попадет в преступника, и где остановится в случае промаха”



ках и начищенных ботинках. Зачем? А ты представь себе парня, который всю жизнь тренировался в камуфляже, и тут он выходит на работу в пиджаке. Нападение, надо дослать патрон в патронник, а в механизме пистолета застревает галстук...

Бывших военных приходится учить думать о траектории пули. Государственным людям на это, как правило, наплевать. На войне стрельба ведется в сторону противника, и ты знаешь, где он, на каком расстоянии. А телохранитель действует на коротких дистанциях от упора до 7-9 м. Поэтому условия, тактика и техника стрельбы из пистолета сильно отличаются от армейской: необходимо понимать, что пуля может встретить на своем пути перед тем, как попадет в преступника, и где остановится в случае промаха. Ты должен понимать, что если ты стреляешь в парке в нападающую на клиента собаку, то пуля пройдет ее тело навылет, а потом полетит вон в те кусты, за которыми на лавочке целуются 17-летние ребята, и попадет девочке в позвоночник.

Вообще, даже опытные телохранители регулярно ездят на учебу. Например, на корпоративные тренинги, специально разработанные под определенного клиента с учетом его образа жизни. Был такой случай: мы готовили ребят для охраны человека, который часто играл в казино. Там одно из самых неконтролируемых мест — туалет. Когда клиент заходит в кабинку, телохранитель начинает мыть руки, чтобы не привлекать к себе внимание. Если в этот момент на него напасть, то ему придется досылать патрон в ствол мыльными руками, а с первого раза это не получается ни у кого. Пришлось отрабатывать этот навык со всеми телохранителями клиента.

ПРОФИЛАКТИКА

Телохранитель не только защищает клиента, но и заботится о том, чтобы рискованные ситуации не возникали в принципе

САМ СЕБЕ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ

Дмитрий Ермак о том, как выжить в городе

ПОДЪЕЗД

1 В подъезде твоя задача — не дать застать себя врасплох. После удара по голове сзади ты даже крикнуть не сможешь. А свидетелей в таких замкнутых пространствах гораздо меньше, чем на улице.

2 Если рядом с подъездом есть ниши, например, вход в мусоросборник, подходи к двери так, чтобы видеть, не прячется ли там кто-нибудь.

3 Если в к тебе в лифт заскакивает незнакомец, встань так, чтобы ты мог нажать на кнопку вызова диспетчера. Бей по ней при первых признаках агрессии: связь с внешним миром поможет выжить, если нападающий подсадит тебя на нож.

4 Пока ждешь лифт, не стой, уставившись на него. Лучше развернись спиной к стене рядом с дверьми лифта. Так к тебе точно не подойдешь незаметно.

5 Когда открываешь или закрываешь дверь в квартиру, стой вполоборота, лицом в ту сторону, откуда может появиться нападающий.

УЛИЦА

1 Когда идешь поздно вечером от метро домой, не срезай дворами, и сними ты эти чертовы наушники. Темнота, нет случайных прохожих, отключившийся от реальности под музыку “клиент” — ты даже испугаться не успеешь, а уже в реанимации.

2 У неподготовленного человека первая реакция на экстремальную ситуацию — ступор. Чтобы вновь запустить мыслительный процесс и начать действовать (например, поднять с земли палку, чтобы защититься от собаки, или начать убегать от толпы гопников), задай себе простой вопрос: “Как меня зовут?” Этого достаточно, чтобы разблокировать сознание.

3 Нарисуй на листе бумажки два кружка: один диаметром 4,5 мм, второй — 9 мм. Вспомни эту картинку, если в тебя будут целиться из пистолета. Первый рисунок — отверстие в стволе пневматического пистолета, второй — боевого или травматического. От человека с пневматикой можно убежать — зигзагами и наклонив голову. От “травмата” тоже надо сматываться, но, к сожалению, в такой ситуации травматический пистолет от боевого не отличит даже эксперт. Так что если на тебя смотрит 9-миллиметровое отверстие, придется любыми правдами и неправдами уговаривать человека с оружием не стрелять.

4 Даже бывалый десантник может попасть в ситуацию, когда самому себя не защитить и надо звать на помощь. Купи на этот случай свисток — людей его звук пугает гораздо сильнее, чем крик. Если свистка нет, ори изо всех сил. И запомни: кричать надо “пожар”, а не “убивают”. Это банальное правило до сих пор отлично работает.

5 Не стоит покупать газовые баллончики и электрошокеры для самозащиты. Они недостаточно эффективны и провоцируют преступников на агрессию. Не будь героем, если тебе угрожают — лучше убежать. Если сделать это нет возможности — мирно отдай ценности преступнику. Здоровье дороже.

www.epidemz.net

Реклама

ТЕПЕРЬ 0,75

Старый Мельник

из Логонка ПИВО

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

18

www.epidemz.net

БОРЦЫ С ТЕРРОРОМ

БЫСТРЫЙ — И МЕРТВЫЙ

Итай Гиль, глава израильской охранной компании Protect, в прошлом руководитель школы оперативной подготовки ЯМАМ, рассказывает о том, как в Израиле готовят контртеррористический спецназ.

МН•ДОСЬЕ

ЭЛИТА АНТИТЕРОРА

ЯМАМ решили создать в 1974 году, когда при освобождении школы в поселке Маалот погибло 25 заложников.

Каждый год заявления о приеме в ЯМАМ подают около 3 тыс. человек. Из них 2 тыс. отсеиваются после собеседования, остальных отправляют на психотест — многочасовый экзамен, по форме напоминающий ЕГЭ в России. А затем начинается самое интересное — индивидуальные полевые тесты, в ходе которых проверяют не только уровень физического развития и боевых навыков кандидата, но и психологическую устойчивость. Скажем, претендент должен наметить по карте маршрут в 10 км по лесистым горам в незнакомой местности и как можно быстрее его пробежать. Парень сосредоточен, понятно, на том, чтобы резвее двигаться и не заблудиться, но по пути “вдруг” натыкается на 5-6 бугаев-”наркоторговцев”. А за ним тем временем с помощью камер, укрепленных на деревьях, следят психологи.

Один раз на таком тесте паренек из России (194 см ростом и 120 кг весом) сначала предложил бандитам скрыться по-хорошему, а когда они отказались, отметелил всех шестерых под восхищенные крики экзаменационной комиссии и продолжил кросс, как ни в чем не бывало.

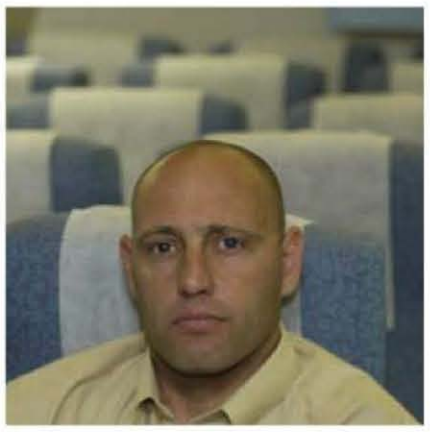
Еще одно серьезное испытание — тест на владение приемами крав мага, системы рукопашного боя, делающей акцент на быструю нейтрализацию угрозы жизни. Сначала тебя атакует один противник. Отвесив порцию тумаков, думаешь, что все. Но через минуту набрасываются двое. Выдержал и этот бой — против тебя уже трое. Затем четверо. Потом с ножом, с дубиной, с пистолетом. Из тебя натурально делают котлету, стремясь сломать, — и ты не знаешь, когда этому придет конец. А теперь представь себе, что кандидаты дерутся в таком режиме 4 часа с небольшими перерывами, чтобы воды попить.

Понятно, что люди, добровольно обрекающие себя на такие тесты, по житейским понятиям не вполне нормальны. Поэтому после недели испытаний, когда из тысячи первоначально отобранных претендентов остается около ста, за “счастливчиков” принимаются психиатры, которые должны определить, не является ли их энтузиазм следствием психического расстройства. Ведь ЯМАМ — это не просто элитное подразделение, это еще и самое засекреченное. Его бойцы не имеют права ни на какие контакты с журналистами, а их фотографии не публикуются.

ЯМАМ

Специальное центральное подразделение полиции (ЯМАМ) — главный израильский контртеррористический спецназ, действующий внутри Израиля и на палестинских территориях. Формально кандидатом в ЯМАМ может стать любой мужчина в возрасте от 22 до 30 лет, отслуживший в израильской армии 3 года срочником, но фактически больше половины состава этого подразделения — вышедшие в запас офицеры элитных армейских частей. ЯМАМ проводит до 400 операций в год. За 37 лет существования подразделения в бою погибло 10 человек.

www.epidemz.net



ИТАЙ ГИЛЬ

49 лет, служил в спецназе израильских воздушно-десантных войск. Уволился из армии в звании капитана. 12 лет провел в ЯМАМ — половину из них бойцом и командиром штурмовой группы, затем возглавлял школу оперативной подготовки, сам участвовал в отборе претендентов.

ствием какого-нибудь опасного отклонения в психике.

Затем надо пройти главное: экзамен на способность действовать в группе — "гибуш" ("сплочение" на иврите). 7 дней рекрутам удается спать только урывками, по ночам их поднимают на марш-броски, попутно заставляя выполнять задания на ориентирование, стрельбу, крав мага, преодоление препятствий. Прошедшие "гибуш" зачисляются на подготовительный курс, который длится 8 месяцев. На любом из его этапов давших слабину сразу отчисляют. В итоге в штат попадет всего 10 человек из 3 тыс. пришедших. Но этим ребятам можно поручить любое задание.

Например, известен случай, когда террористы устроили штаб-квартиру в многоэтажной больнице на территории Палестины. Снайперам удалось убить одного из главарей и ранить двоих. Врачи начали лечить террористов, положили на койки в палату. Тогда бойцы ЯМАМ проникли в здание и вынесли "клиентов" вместе с кроватями — в больнице их вторжение никто не заметил.

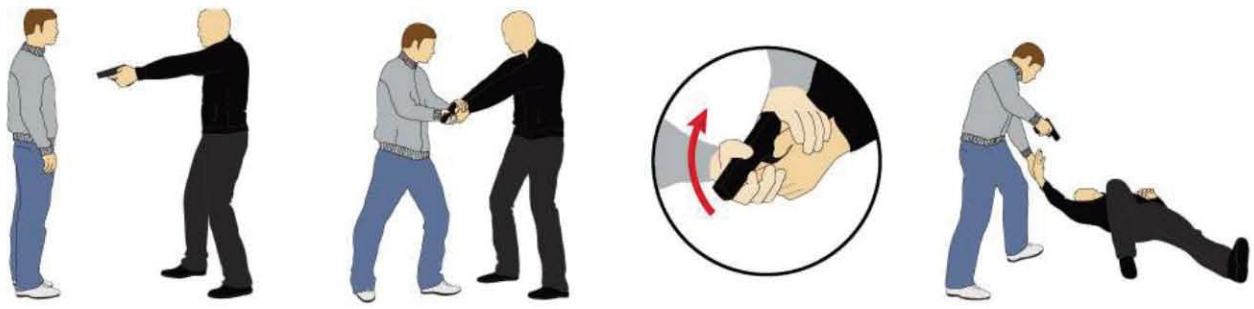
КРАВ МАГА

Подполковник ЦАХАЛ в отставке, создатель одного из направлений крав мага Гади Скорник рассказал нам об этой системе:

"Крав мага" переводится с иврита как "контактный бой". Ее основу еще в 30-е годы заложил Ими Лихтенфельд, ставший впоследствии первым инструктором рукопашного боя Армии обороны Израиля (ЦАХАЛ). Крав мага — это не самооборона, а боевые действия. Отсюда три главных принципа:
— Противник не один. Поэтому обезвредить его нужно моментально. Сцепишься надолго — получишь удар или пулю в спину.
— Защищаясь — контратакуй. Ставь блок и наноси удар одновременно.
— Перед тобой не соперник, а враг. Поэтому никакой жалости: просто выруби или убей его первым. В крав мага нет запретных приемов.

Гади Скорник рекомендует три приема для защиты от человека с пистолетом.*

ПРОТИВНИК ДЕРЖИТ ДВУМЯ РУКАМИ ПИСТОЛЕТ, НАЦЕЛЕННЫЙ ТЕБЕ В ГРУДЬ



1. Сделай шаг вперед левой ногой, одновременно развернув корпус вправо, уходя с линии огня.
2. В то же время правой рукой обхвати пистолет снизу за ствол, а левой обхвати кисти противника сверху сразу за затворной рамой пистолета.
3. Выворачивай пистолет из рук противника правой рукой вверх, используя ствол как рычаг. Упор левой рукой при этом выполняет роль точки опоры. Чем крепче противник держится за оружие, тем быстрее окажется на полу.

ПРОТИВНИК ПРИСТАВИЛ ПИСТОЛЕТ ТЕБЕ КО ЛБУ

1. Отставив правую ногу немного назад, опустись вниз, согнув ноги, чтобы уйти с линии огня. Левой рукой схвати пистолет снизу за ствол и выворачивай его наверх. Правой обхвати кисть противника сверху сразу за затворной рамой и тяни вниз.
2. Заставь противника согнуться, используя ствол пистолета как рычаг.
3. Ударь противника в солнечное сцепление правой ногой, одновременно продолжая вырывать у него из руки пистолет.

ПРОТИВНИК ПРИСТАВИЛ ПИСТОЛЕТ К ТВОЕЙ СПИНЕ

1. Резко развернись на правой ноге на 180 градусов и одновременно нанеси левой рукой удар по руке противника с пистолетом.
2. Не тормози движение тела в конце разворота, а используй его инерцию, чтобы одновременно нанести удар правой кистью с оттопыренным большим пальцем противнику в горло.

*Редакция публикует эти приемы исключительно с ознакомительной целью. Данные приемы не гарантируют тебе 100-процентную защиту от огнестрельного оружия, даже если ты доведешь их выполнение до автоматизма.

www.epidemz.net

АРМЕЙСКАЯ РАЗВЕДКА

ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА

МН•ДОСЬЕ

Бойцы группы “Дельта” 1-го авиационного батальона 7-го бронекавалерийского полка армии США вдоволь нанюхались пороха во время последней кампании в Ираке. А еще в самый разгар военных действий они стали подопытными кроликами в нашем тесте на стрессоустойчивость. По просьбе американского МН старший уорент-офицер Джефф Перрин рассказал о его результатах.

В нашем подразделении нет кровожадных Рэмбо или киношных сверхлюдей. Мы живем в вагончиках-времянках, дважды в день едим клюквенный соус и летаем на вертолетах. Хотя наш враг реален и нам часто угрожает смертельная опасность, наш стресс — просто усиленная версия того, что порой испытываешь и ты. И мы испытываем его по тем же причинам, что и ты: неопределенность, разлука с семьей, постоянное напряжение, которое влияет на способность принимать решения.

Чтобы помочь нам, Men's Health предложил несколько нестандартных способов расслабиться. Мы оценили, на сколько баллов по нашей шкале каждая техника снижает стресс. Чтобы было понятно, сигара в трейлере на базе — это 0 баллов стресса, а бой с противником, который только что подорвал конвой, — 10. Вот какие результаты в итоге у нас получились.

1 МАССИРУЙ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ

Надави на точку между сухожилиями на внутренней стороне предплечья, на два больших пальца выше складки запястья. Дави минуту.
Результат: удивительно, но большинству из ребят совет показался эффективным. Снижает стресс на 3 балла.

2 ПРЕДСТАВЬ, ЧТО У ТЕБЯ НА РУКАХ ШЕРСТЯНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Когда ты испытываешь стресс, сосуды сужаются, ограничивая приток крови к конечностям, а воображаемые теплые перчатки помогают вернуть его в норму.
Результат: мало кому помогло. Наверное, нам не хватило воображения. А может, дело в погоде: во время теста на улице было 42 градуса по Цельсию. В среднем снижает стресс на 0 баллов.

3 ВЕДИ ДНЕВНИК

В Journal of Experimental Psychology говорится, что люди, которые записывают то, что они чувствуют, лучше справляются со стрессом.
Результат: младший сержант Джо Пейн говорит, что когда волнуется, дневник помогает ему понизить уровень стресса аж на 6 пунктов. Но большинство из ребят забросили это занятие после недели, решив, что это еще один источник напряжения. В среднем повышает стресс на 1 балл.

4 ВЫЧИТАЙ 13 ИЗ ПРОИЗВОЛЬНОГО БОЛЬШОГО ЧИСЛА

Сложные вычисления отвлекают от стресса.
Результат: мы реагировали по-разному. У старшего уорент-офицера Чарли Паркера диплом в области математики, поэтому он мог считать, не отвлекаясь от происходящего вокруг. Мне же приходилось полностью посвятить себя вычислениям, и я не мог решать вопросы, которые изначально вызвали стресс. Другие оценили изменение уровня стресса в пределах от -3 до +1 балла.

5 ДЕЛАЙ 6 ВДОХОВ В МИНУТУ ВМЕСТО ОБЫЧНЫХ 14

По данным British Medical Journal, медленное, глубокое дыхание приводит в норму давление и уменьшает частоту сердцебиения.
Результат: еще один полезный совет. Замедлив дыхание, успокаиваешься всего за пару минут. Помогает снять напряжение после трудного дня (или ночи), а также контролировать приступы праведного гнева, когда начальство в очередной раз решает подтянуть дисциплину. В среднем снижает стресс на 4 балла.

6 ЧИТАЙ СТИХИ

В одном научном исследовании говорится, что получасовое чтение стихов, написанных пятистопным ямбом, снижает частоту биения сердца.
Результат: извините, этот совет протестировать не получилось. Не нашлось ничего пятистопного.

7 ПРЕДВКУШАЙ ВЕЧЕРНИЙ ПРОСМОТР КОМЕДИИ

По данным ученых из Университета Лома Линда, у человека, который знает, что его скоро рассмешат, на 27% увеличивается количество эндорфинов в крови и на 39% уменьшается содержание гормона стресса кортизола.
Результат: мы купили пиратский диск со “Школой рока” у какого-то суннита в Таджи и отложили на пару дней. В среднем уровень стресса понизился на 3 балла. Кстати, фильм классный, только надпись “Paramount Pictures 2003” по центру картинки очень мешала.

8 ГРОМКО ПОЙ

Мозг поющего человека вырабатывает повышающие настроение эндорфины. Вдобавок ты начинаешь глубже дышать.
Результат: когда в трейлере живет шесть мужиков, пение одного из них, даже с такой благой целью, как снижение стресса, бесит всех остальных. Те, кто попробовал спеть что-то из Stone Temple Pilots или Кейта Свита, получили противоречивые результаты. Можно сказать, что в среднем это упражнение снижает стресс на 1 балл.

ВЫВОД

Каждый из нас взял себе на заметку пару советов — при нашей работе они не помешают.

“ПОДОПЫТНЫЕ” ИЗ ОТРЯДА “ДЕЛЬТА”:

Старший уорент-офицер Чарли Паркер, 33 года, Сан-Маркос, штат Техас
Старший уорент-офицер Крис Эши, 32 года, Хьюстон, штат Техас
Старший уорент-офицер Джефф Перрин, 36 лет, Ист Гринбуш, штат Нью-Йорк
Старший уорент-офицер Крейг Бостик, 34 года, Маунт-Вернон, штат Огайо
Уорент-офицер Скотт Мангер, 28 лет, Нэтик, штат Массачусетс
Сержант Брэндон Гибсон, 25 лет, Чатсуорт, штат Джорджия
Младший сержант Джо Пейн, 24 года, Вашингтон, округ Колумбия

www.epidemz.net

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕБО, САМОЛЕТ, JOHN DOUGLAS

Кто бы мог представить в 20-е годы прошлого столетия, что вещи, предназначенные исключительно для пилотов и их пассажиров, будут лежать не в музеях истории авиации, а на прилавках самых модных магазинов мира.

Мы сейчас не о парашютах и спасательных жилетах, а о куртках-пилот, которые давно стали must have в гардеробах модников по всему миру. К счастью, искать раритеты почти столетней давности не приходится — сегодня каждый может примерить прямых потомков одежды тех лет, перенявших у своих прародителей не только долговечность и удобство, но и дух свободы и мужественности, без которого в самолеты тогда просто не садились. Почему? Да потому, что в 20-е годы куртки были куда надежнее авиатехники и, в отличие от последних, садились хорошо всегда.

Свою надежность они сохранили до сих пор. А благодаря уникальному дизайну куртки “Джон Дуглас” это приобретение не на один сезон: такие вещи можно носить хоть 10 лет и быть уверенным, что ни фасон, ни материалы не устареют. Так что от винта и вперед в магазин — скоро 23 Февраля и, пожалуй, лучшего повода для подарка в стиле милитари для себя любимого просто не найти.

www. johndouglas.ru

www.epidemz.net

СПЕЦНАЗ ГРУ

МН•ДОСЬЕ

КНЯЗИ ГРЯЗИ

Ветеран спецназа ГРУ Сергей Бадюк о том, как солдат спецподразделений учат выполнять боевые задания в лесу.

СЕРГЕЙ БАДЮК

41 год, проходил срочную службу в 8-й отдельной бригаде специального назначения Главного разведуправления генштаба СССР. После армии закончил Высшую школу КГБ СССР. Обладатель 8 дана карате Киокусинкай Будокайкан, 5 дана IKO. Сейчас в качестве приглашенного инструктора проводит тренировки по рукопашному бою для ОМОНа, СОБРа, спецназа ФСИН, спецназа ГРУ, десантников.

Спецназ — это, в первую очередь, силовая выносливость. У нас развивали волевые качества и способность выполнять боевую задачу в любых условиях. А делается это просто — солдат постоянно сидит то в болоте, то по уши в грязи, ему то холодно, то жарко. Передышки в комфортных условиях не запланированы в принципе, и так жить из месяца в месяц тяжело не только физически, но и морально.

Учебная операция, в ходе которой группа действует в лесу в автономном режиме, называется "выход" и обычно длится от 5 дней до 2 недель. А еще бывают боевые выходы, когда группа участвует в боевых действиях и выполняет определенную миссию. Операции обычно длятся не больше 3 дней — дольше солдат не выдерживает, так как от нагрузок перестает соображать голова.

При такой службе важно правильно одеваться. Обувь обязательно должна быть ношеной. Ни в коем случае не новой. В Афгане, когда косили под "духов" и когда операции проводились в пустынной местности, ездили в кроссовках. Но в горах допускаются только армейские ботинки. Без фиксации голеностопа на камнях делать нечего. Кстати, сейчас в магазинах спецодежды можно купить не только наши берцы, но и ботинки Corcoran американского спецназа.

Второй по важности элемент экипировки — это носки. У каждого солдата должно было быть несколько пар плотных, хэбэшных носков: солдат, который стер ноги, — это не боец, а тело, которое надо на себе тащить. Кстати, вязаные носки подходят только для привалов. При ходьбе они моментально натирают ноги.

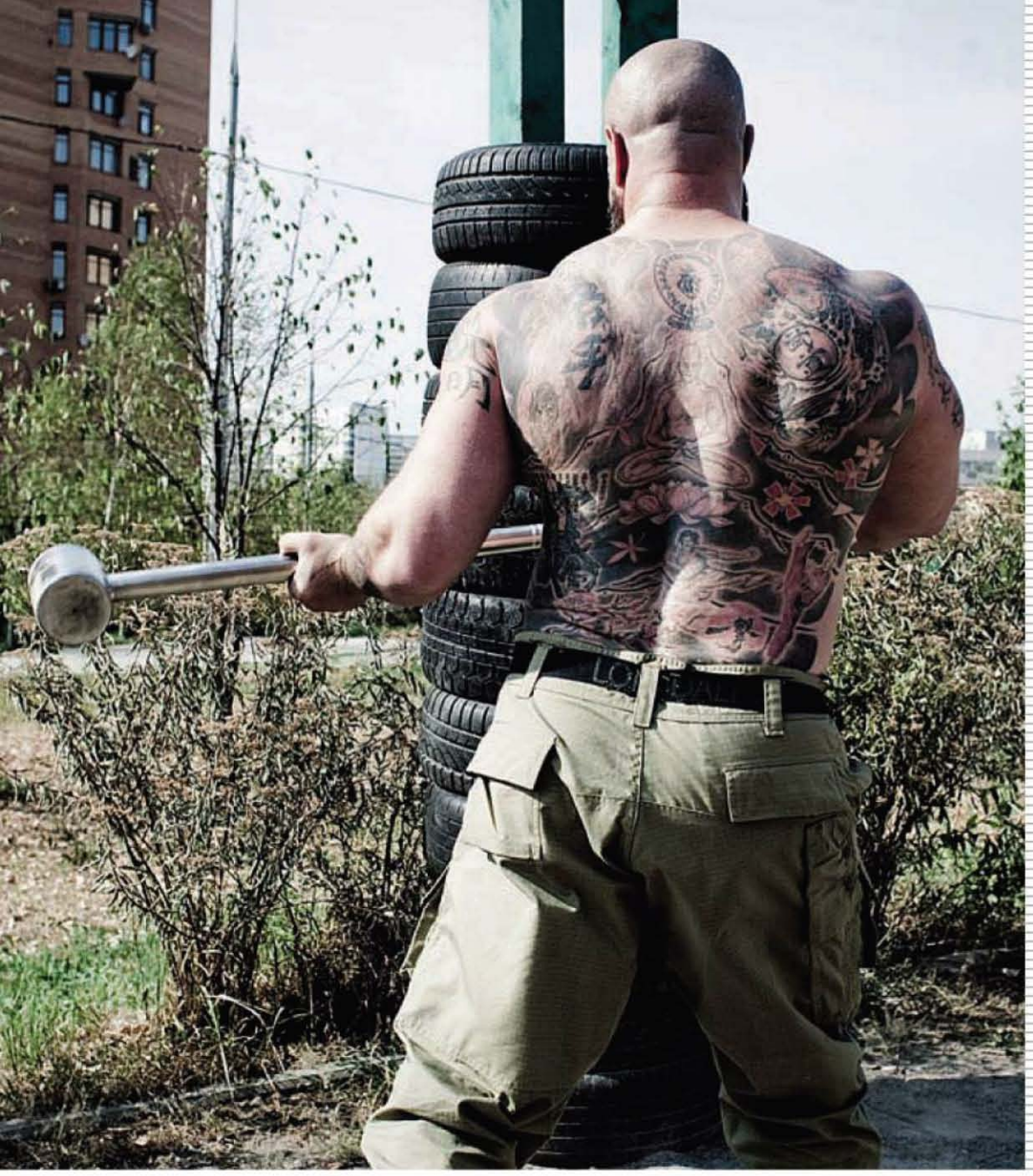
Одежда у спецназовца должна быть теплой и легкой. Это сейчас спецназеры могут купить себе хорошее термобелье, а при Советском Союзе у нас были тельняшки. Я на выход всегда брал зимнюю, даже если дело было летом: ночью в горах температура может опускаться до нуля. Размер максимальный — чтобы до колен свисала и грела не только поясницу и задницу, но и бедра. А самым шиком у нас считалось найти зимний морской "тельник" — он теплее, чем зимний у десантуры. Правда, из-за черных, а не синих, как у десантников, полосок, ее счастливых обладателей называли "мазутами".

Вместо палаток на всю группу нам давали один тент из прорезиненной ткани. Зимой, чтобы поспать, расчищали площадку от снега до земли и клали на землю камни. На них разводили костер, а когда он прогорал, накидывали лапник, потом мягкие вещи, а сверху натягивали тент. Рядом должен гореть таежный костер — нодья. На обычном костре обугливаешь с одной стороны два сухих бревна средней величины и кладешь их одно на другое, так чтобы тлеющая сторо-

СПЕЦШКОЛА

Раз в неделю Сергей Бадюк занимается физподготовкой и рукопашным боем со всеми желающими

www.epidemz.net



“Солдат, который стер ноги, — это не боец, а тело, которое надо на себе тащить”

на верхнего лежала на тлеющей стороне нижнего. По бокам вбиваешь четыре колышка, чтобы нодья не развалилась, и за ней устанавливаешь экран от ветра. Можно даже в мороз спать в одной тельняшке. Но самое главное — поставить дежурного, который будет следить за тем, чтобы ребята не сгорели. Когда спишь, с одной стороны холодно, с другой жарко, поэтому все время перекатываешься поближе к костру. В результате форма всегда прогоревшая — у кого на заднице, у кого на спине.

Зимой, весной, летом и осенью нам устраивали по недельному выходу на выживание. Первые три дня никакой еды не дают, поэтому ешь, что найдешь. Если охотиться и выдавать себя выстрелами запрещали, налегали на грибы, ягоды, одуванчики, ящериц, улиток. Улитку есть очень просто: кишки выкидываешь, а мясо в рот. Если от этого всего начиналось расстройство желудка, мы стругали в кружку кору дуба, заваривали на полчаса кипятком и пили. Любой понос сразу прекращался. А вообще, чтобы мы не отравились, у нас был специальный прапорщик — “выживальщик”, который нам объяснял, что в лесу съедобно. Сам он ел все. Правда, на него без слез не взглянешь — он был похож на узника Бухенвальда. Мы его тихо ненавидели, потому что он никому не давал мухлевать.

А если серьезно, то за каждой бригадой спецназа ГРУ была закреплена своя точка на карте мира за пределами СССР. В нашей мы досконально знали свои цели, как туда выдвигаться, как маскироваться. У нас даже были фотографии маршрутов. Какая страна назначения была у нас, я не скажу, но вообще у группы могла быть любая географическая специализация — от джунглей до Гималаев. А еще существовали специальные всепогодные подразделения — этих бойцов готовили воевать в любом месте земного шара.

5 СОВЕТОВ СЕРГЕЯ БАДЮКА ПО ВЫЖИВАНИЮ:

1

В ЛЕСУ

Съедобными являются все змеи, кроме морских, а также ящерицы и лягушки. Перед тем как готовить, с земноводных снимают кожу. У лягушек самыми питательными являются бедрышки задних лап.

2

НА РЕКЕ

Если нужно переплыть реку в одежде, позаботься о том, чтобы намокшие вещи не сковывали движения. Расстегни пуговицы на воротнике и рукавах, ослабь ремень, выверни карманы брюк. Ботинки сними и засунь под ремень. Плыть лучше брассом.

3

В ПУСТЫНЕ

Ни в коем случае не снимай одежду. Ткань замедляет испарение пота, а следовательно, обезвоживание организма. Передвигаться лучше ночью, а жару пережидать под тентом, который защищает не только от солнечных лучей, но и от избытка тепла, который излучает песок.

4

В МОРОЗ

Если сидишь зимой в неотапливаемом укрытии (например, в сломавшейся на трассе машине), приготовься к тому, что ноги охлаждаются быстрее, чем тело и руки. Не дожидаясь этого, сними обувь, надень на ступни рукавицы и заверни их в свитер. Постоянно шевели пальцами ног и сгибай-разгибай голеностопные суставы, а замерзающие руки отогревай под мышками или на животе. Через каждые 10-15 минут вставай, делай приседания, растирай тело и лицо руками.

5

В ЛАВИНЕ

Если тебе не повезло попасть в лавину, но ты остался в сознании, твоя главная задача — защитить легкие от снежной пыли, закрыв рот и нос шарфом, шапкой, рукавицей. После остановки лавины тебе нужно постоянно расковыривать ледяную корку, которая образуется вокруг твоего лица из-за тепла тела и дыхания. Ни в коем случае не спи.

www.epidemz.net

МОРСКИЕ ПЕХОТИНЦЫ

ЭТО НЕ УЧЕБКА

Морпехов США готовят к боевым действиям в любой точке мира. В том числе и там, где нет тренажерных залов. На этот случай у них есть пятидневная программа, для которой не нужно ничего, кроме собственного тела и пары квадратных метров твердой ровной поверхности.

МН-ДОСЬЕ

Корпус морской пехоты США формально входит в состав Военно-морских сил США, но при этом является отдельным родом войск. Его подразделения используются в качестве ударных при проведении морских и наземных операций до прибытия основных сил. На данный момент в корпусе служит около 200 тыс. человек. Американских морских пехотинцев готовят в Сан-Диего, Калифорния, и на острове Пэррис-Айленд, Южная Каролина. За год через эти две базы проходит 36 тыс. курсантов.

Пятидневная программа морпехов состоит из разминки и двух тренировок, в каждой из которых по 9 упражнений. Первую программу бойцы выполняют по понедельникам, средам и пятницам, а вторую — по вторникам и четвергам. В субботу и воскресенье можешь отдохнуть. Морпехи делают каждое упражнение по 20 раз. Ты можешь начать с 5 повторов. Если каждое упражнение делать по 10 раз, тренировка занимает от 8 до 12 минут. Еще 10 минут нужно на разминку.

РАЗМИНКА

Стретч мышц верха и середины спины
Сцепи руки в замок и вытяни перед грудью. Тянись вперед, округляя верхнюю часть спины. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц плечевого пояса
Сцепи руки в замок на уровне поясницы за спиной ладонями вверх. Подними их максимально высоко к голове. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц шеи и плечевого пояса
Вытяни руки за спину и возьмись правой за запястье левой. Наклони голову направо, а левую руку потяни влево. Задержи на 10 сек. Повтори упражнение, взявшись левой рукой за запястье правой и наклонив голову в противоположную сторону.

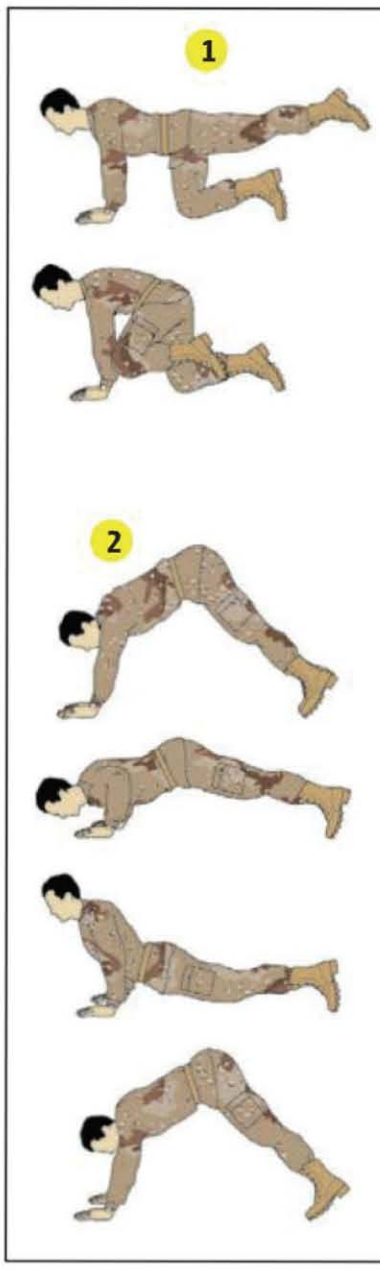
Стретч дельтовидных мышц Возьмись правой рукой за левое плечо и потяни его направо. Задержи на 10 сек. Повтори то же самое для левого плеча.

Стретч мышц задней поверхности бедра лежа
Ляг на спину. Подними прямую левую ногу наискосок направо. Задержи на 10 сек. Повтори для правой ноги.

Доработанный "стретч барьериста" Сядь на пол и вытяни перед собой прямые ноги. Упрись правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра. Наклонись вперед. Задержи на 10 сек. Повтори с другой ноги.

Стретч приводящих мышц бедра Сядь на пол, согни ноги и упрись ступнями друг в друга. Обхвати щиколотки руками и постепенно разводи колени локтями в сторону. Задержи на 10 сек.

Стретч мышц голеностопа
Стоя прямо, отставь левую ногу вперед на полметра и согни правую ногу в колене. Наклонись вперед, возьмись рукой за носок левой ноги и потяни на себя. Задержи на 10 сек. Повтори для правой ноги.



ТРЕНИРОВКА №1

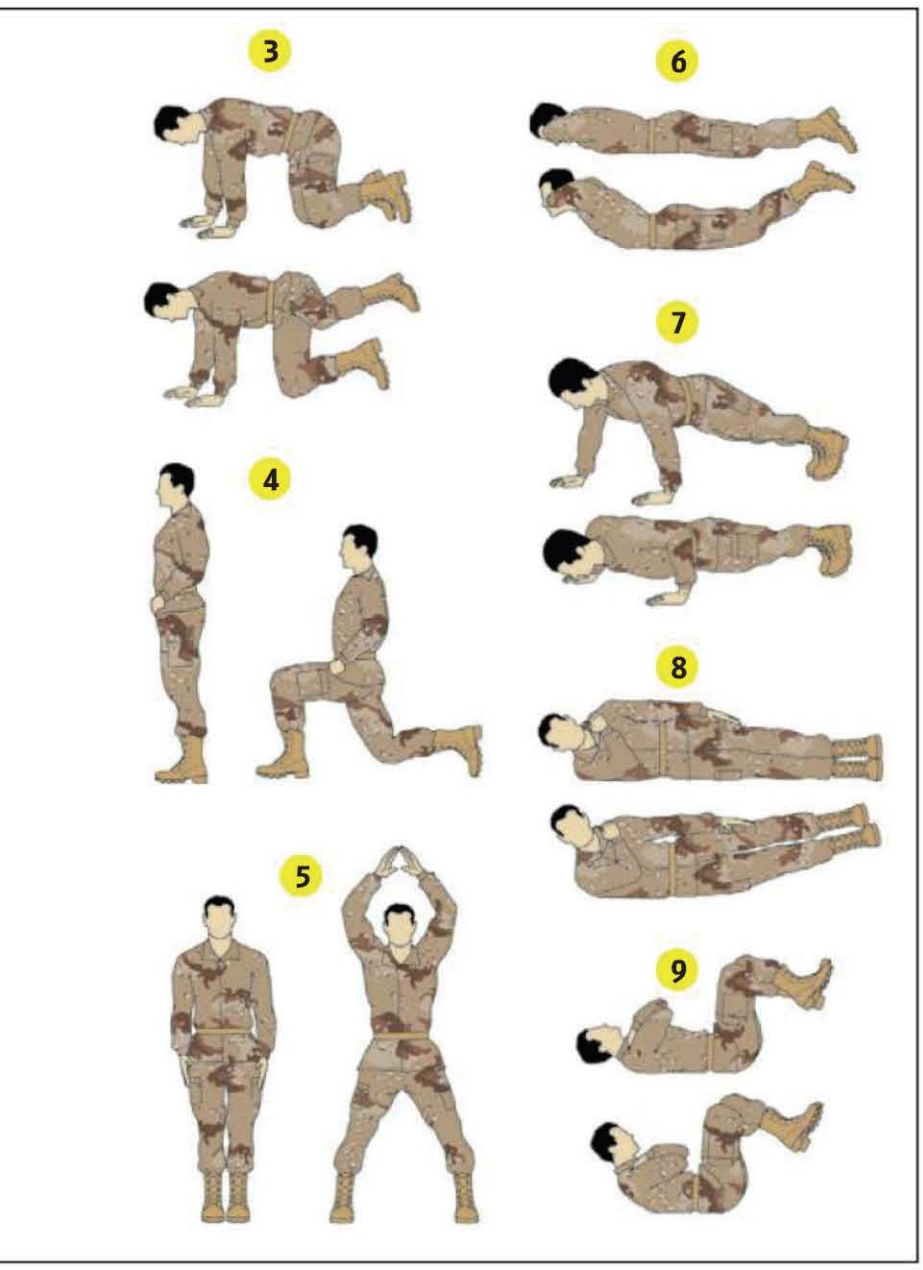
(понедельник, среда, пятница)

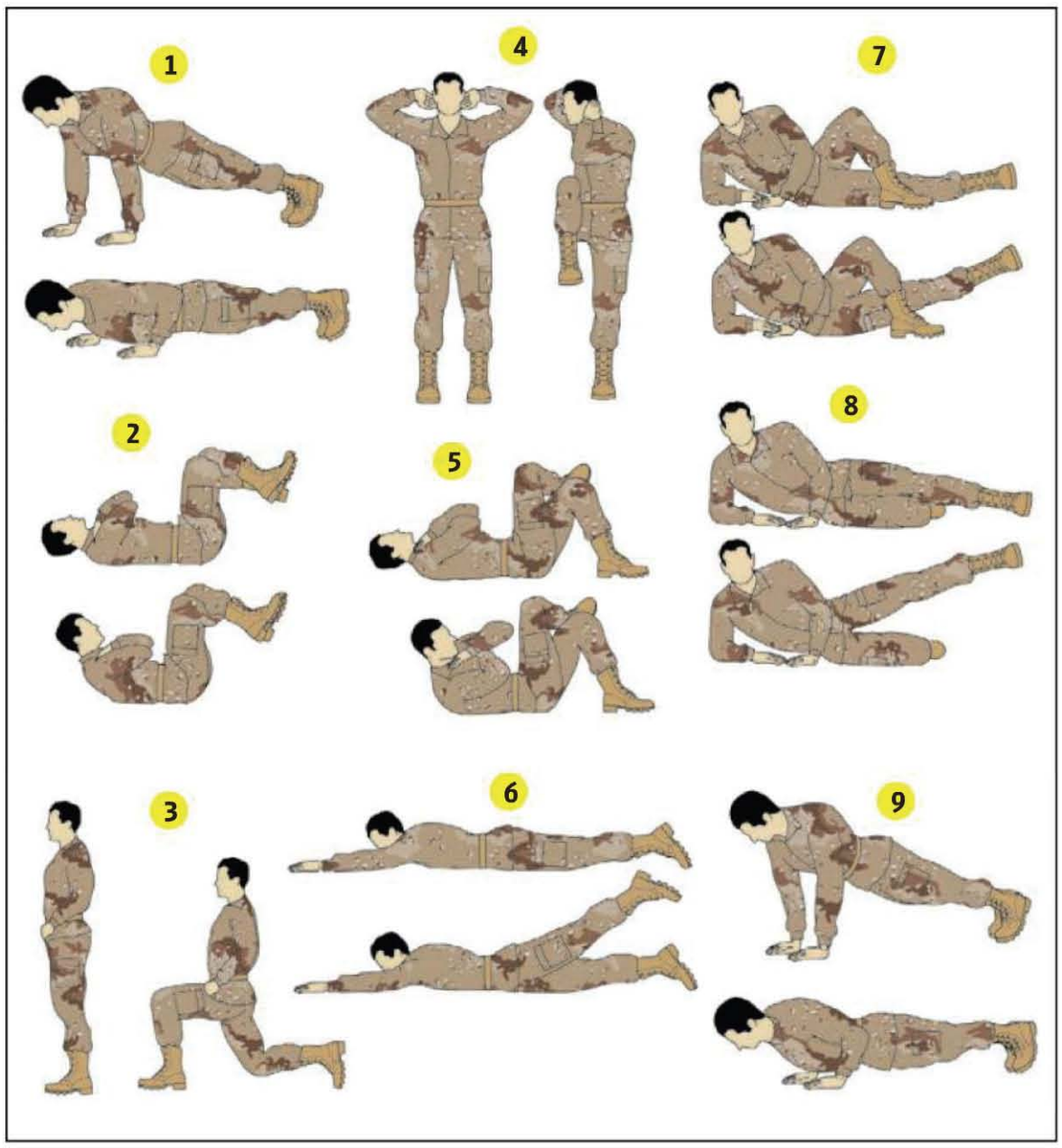
1. **Брыкливый осел**
Встань на четвереньки, резко выпрями левую ногу назад и максимально вверх. Затем подтяни левое колено к груди. Повтори для правой ноги. Работают: сгибатели голени, разгибатели бедра.

2. **Пикирующий бомбардировщик**
Займи позицию как для отжиманий, но руки расставь пошире и на уровне глаз. Подними таз вверх, поставь ступни на ширину плеч. Опускайся вниз и вперед почти до пола. Замри, а затем опусти таз, одновременно выпрямляя руки. Замри, а затем повтори все движения в обратном порядке. Работают: мышцы груди, дельтовидные и трицепсы.

3. **Грязный пес**
Встань на четвереньки, а затем, не выпрямляя, подними левую ногу в сторону.

www.epidemz.net





Замри, а затем вернись в исходное положение. Повтори упражнение для правой ноги. Работают: ягодицы.

4. Выпады
Встань в исходную позицию — ноги на ширине бедер, руки на поясе. Сделай шаг вперед левой ногой и опустись в выпад, пока левое колено не согнется под прямым углом. Вернись в исходную позицию. Повтори для правой ноги. Работают: мышцы ног полностью.

5. Сигнальщик
Встань прямо, ноги вместе, руки вытянуты вниз вдоль тела. Выпрыгни вверх и приземлись на расставленные шире плеч ноги, хлопнув руками над головой. Затем прыжком вернись в исходную позицию. Работают: мышцы ног и плечевого пояса.

6. Разгибания позвоночника
Ляг на пол лицом вниз. Одновременно оторви от пола корпус и ноги. Замри. Вернись в исходную позицию. Работают: разгибатели позвоночника, разгибатели бедра.

7. Отжимания широкой постановкой рук
Займи позицию для отжиманий, руки на 15 см шире плеч. Держи спину прямой и опускай корпус почти до пола. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Работают: мышцы груди, дельтовидные и трицепсы.

8. Скручивания на боку
Ляг на правый бок, положив правую руку на грудь. Подними левое плечо к левому бедру, оторвав ноги от пола. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Повтори для левого бока. Работают: прямая и косые мышцы живота.

9. Скручивания
Ляг на спину, сложив руки крест крест-накрест на груди. Согни бедра и колени под прямым углом. Подними верхнюю часть тела. Замри, а затем вернись в исходную позицию. Работают: мышцы живота.

ТРЕНИРОВКА №2
(вторник, четверг)

1. Отжимания
Займи позицию для отжиманий — прямые руки чуть шире плеч, спина прямая. Сгибая руки, опусти тело почти до пола. Замри, а затем, разогнув руки, вернись в исходную позицию. Работают: мышцы груди, дельтовидные, трицепсы.

2. Скручивания
См. упр. 9 из тренировки №1.

3. Выпады
См. упр. 4 из тренировки №1.

4. Паровая машина
Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты так, чтобы пальцы касались ушей. Сгибая корпус и поднимая согнутую ногу, коснись левым локтем правого колена. Замри, а затем повтори упражнение для правого локтя и левого колена. Работают: сгибатели бедра, прямая и косые мышцы живота.

5. Скручивания "локоть-колено"
Ляг на спину, поставив согнутую левую ногу ступней на пол, а правую положи на левое колено. Сложи руки крест-накрест на груди. Согни верхнюю часть тела наискосок направо так, чтобы коснуться левым локтем правого бедра. Медленно вернись в исходную позицию. Закончи сет, смени ногу и повтори упражнение для левого бедра. Работают: прямая и косые мышцы живота.

6. Подъемы ног лежа на животе
Ляг на живот, вытянув руки перед собой, ноги прямые. Подними прямую правую ногу как можно выше. Замри, а потом опусти левую ногу в исходную позицию. Повтори для правой ноги. Работают: разгибатели бедра, разгибатели позвоночника.

7. Приведения бедра
Ляг на правый бок, опираясь на локоть, и поставь левую ногу перед правым коленом. Напрягая бедро, подними правую ногу как можно выше. Замри, а потом займи исходную позицию. Сделав сет, повтори его для левой ноги. Работают: приводящие мышцы бедра.

8. Подъем ног лежа на боку
Ляг на правый бок, опираясь на локоть, правая нога согнута в колене, левая — прямая. Подними левую ногу на полметра вверх. Замри, а потом опусти ногу в исходную позицию. Сделай сет и повтори его для правой ноги. Работают: ягодичные, косые мышцы живота.

9. Отжимания узкой постановкой рук
Займи позицию для отжиманий, но руки поставь на уровень солнечного сплетения так, чтобы расставленные большие и указательные пальцы обеих кистей соприкасались. Держи спину ровно и опусти корпус почти до пола. Замри, а потом вернись в исходную позицию. Работают: трицепсы, грудные, дельтовидные. ■

www.epidemz.net

ДВА ГОДА СПУСТЯ

Питер Мур, сотрудник компьютерной компании в Гайане. Пытки и одиночество позади

ФОТО: ETHAN HILL

www.mhealth.ru MH

www.epidemz.net

МИНДОСЬЕ

ЛЕКАРСТВО ОТ ИРАКА

КАК ПЕРЕЖИТЬ 947 ДНЕЙ В ЗАЛОЖНИКАХ У ПРЕСТУПНИКОВ

ТЕКСТ: ХЭМПТОН САЙДС
ФОТО: ИТАН ХИЛЛ

Попав в плен, Питер Мур поклялся себе: если конец наступит, то только на его условиях. Он не будет унижаться или умолять. Он вспомнит что-нибудь приятное – скажем, как мальчиком в Англии гулял с собакой. Когда пули войдут в его тело, он будет улыбаться, представляя, как пес дергал поводок.

И вот летним днем 2007 года, когда солнце особо рьяно выжигало перенаселенный район города Басра, конец, похоже, наступил...

www.epidemz.net

ТЮРЕМЩИК ЗАВЯЗАЛ ПИТЕРУ ГЛАЗА, СВЕЛ РУКИ ЗА СПИНУ И НАДЕЛ НАРУЧНИКИ, ВЫВЕЛ НА УЛИЦУ И ТОЛКНУЛ НАЗЕМЬ. МУР ПОЧУВСТВОВАЛ ХОЛОДНЫЙ МЕТАЛЛ ПРИЖАТОГО К ГОЛОВЕ ПИСТОЛЕТА . ЕГО МУЧИТЕЛИ ГРОМКО ЗАСПОРИЛИ НА АРАБСКОМ. ПИТЕРА БРОСИЛО В ПОТ И ДРОЖЬ. ОН БЫЛ УВЕРЕН, ЧТО СЕЙЧАС УМРЕТ. ОН УСЛЫШАЛ ЩЕЛЧОК, А ЗАТЕМ — УДАР ПО ГОЛОВЕ. "ТАК ВОТ КАКОВО ЭТО — БЫТЬ МЕРТВЫМ, — ПОДУМАЛ ОН. — НЕ ТАК УЖ ПЛОХО. НЕ ТАК УЖ БОЛЬНО". ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МГНОВЕНИЙ ОН СТОЯЛ НА КОЛЕНЯХ, ОЖИДАЯ, КОГДА ЖЕ ДУША ОТПРАВИТСЯ НА НЕБЕСА. НО ПОТОМ УСЛЫШАЛ СМЕХ.

Это была лишь жестокая шутка, чтобы подавить его психику: имитация казни. Он упал на землю, трясущийся, взмокший и недовольный собой: он забыл о своей клятве не показывать страха. "Я должен был вспоминать прогулку с собакой!"

В 2008 году в мире было похищено более 27 тыс. человек. В горячих точках даже появилась целая индустрия: новые компании страхуют на случай похищения, обеспечивают клиентам телохранителей, ведут переговоры с похитителями. Формируется и новая область психиатрии, изучающая, что происходит с разумом похищенных в плену.

Как известно, когда человеку что-то угрожает, гипоталамус запускает реакцию "бей или беги", состояние повышенной готовности: сердце бьется чаще, дыхание убыстряется, кровь приливает к мышцам. Но заложник не может ни драться, ни бежать. Он вязнет в состоянии постоянной тревоги на дни, месяцы, а иногда и годы, в течение которых он лишен возможности хоть что-то сделать для своего спасения. Это состояние способно свести с ума или довести до инфаркта — и сводит, и доводит. Но не всех.

Почему одни в отчаянии бросаются под пули или решаются на самоубийственный план побега, а другие выживают и добиваются своего освобождения? Чтобы ответить на этот вопрос, ученые подробно изучают конкретные стратегии успешного поведения в плену — те, что применил Питер Мур.

Пока общий вывод звучит так. Чтобы получить хотя бы какой-то шанс выжить в плену, ты должен обладать сверхспособностями двух типов: 1) способность "выключать" стрессовую реакцию "бей или беги", заменяя ее на совсем не характерными для таких ситуаций терпением, оптимизмом и дисциплиной; 2) способность быстро возвращаться в норму после потрясений.

Пока никто не знает, как выявить и измерить эти способности. Неизвестно, наследуются они или приобретаются. Возможно, это инстинкты, а может быть, черты характера. Единственное, что мы знаем, — у некоторых они есть.

"Иногда встречаются люди, обладающие удивительной способностью адаптироваться к обстоятельствам, — говорит психолог Джеймс Кемпбелл, автор книги "Заложник: террор и триумф". — Некоторым из них критические ситуации даже помогают избавиться от лишнего в их жизни".

ЗАЛОЖНИКАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Здоровый, как медведь, Питер Мур раскатисто хохочет, демонстрируя полный рот здоровых зубов. Ему 38 лет, он холост, родился в небольшом городке Линкольн, Западный Мидленд, Англия. В его прошлом нет ничего необычного: скаутский отряд, колледж, диплом магистра компьютерных наук. Если ты случайно встретишь Питера на улице, то подумаешь, что он обычный представитель среднего класса: лысеющий, в очках и с айфоном наперевес. Но это и есть обладатель уникальной способности быстро приходить в норму.

Питер приехал в Багдад весной 2007 года устанавливать системы бухгалтерской отчетности для правительства Ирака. 29 мая 2007 года его вместе с четырьмя приставленными к нему охранниками без труда взяла в заложники группа в 40 боевиков из финансируемой Ираном шиитской группировки "Лига праведников".

У консалтинговой компании BearingPoint, в которой работал Питер, имелась страховка на случай похищения с требованием выкупа, и ее руководство было готово заплатить за своего сотрудника. Но похитителей интересовали не деньги. Англичанин попал к фанатикам, которые требовали вывода всех иностранных войск из Ирака и освобождения членов группировки из тюрем. В размещенных в 2007 году на YouTube роликах Питер Мур с темными кругами вокруг глаз убеждал британские и американские власти удовлетворить требования его тюремщиков.

Четверо охранников погибли в плену (тело одного из них так до сих пор не найдено). А Питер пробыл в заложниках 947 дней, но выжил. Утром 30 декабря 2009 года тюремщики завязали ему глаза, бросили на заднее сиденье машины, отвезли в Багдад и высадили у британского посольства. Растрепанный, с лицом землистого цвета, дезориентированный, Питер не мог вынести радостных лиц сотрудников посольства. Он заперся в туалете и долго стоял у зерка-

www.epidemz.net

ВЫЖИВШЕМУ НА ПАМЯТЬ
Питер держит четки, которые дали ему тюремщики

ла, смотрел на себя, не веря в свое счастливое избавление. “Я просто оперся о стену и говорил себе: ты сделал это. Ты выбрался!”

“Я все еще чувствую себя странно, — говорит он сейчас. — Как будто я потерял годы, и мне нужно их наверстать. Но все это не сравнится с тем ощущением, когда просыпаешься утром и думаешь: “Может, это последний день в моей жизни?” И так каждое утро в течение 2,5 лет”. Полагаясь лишь на инстинкты и здравый смысл, Питер смог избежать негативного поведения (основной ошибки заложников), он почти все сделал правильно как во время нахождения в плену, так и после освобождения. Во многих отношениях случай Питера является классической историей выживания в плену, которую с чистой совестью можно публиковать в учебниках.

НЕ НАДО ЛОМАТЬСЯ

С самого начала заложники склонны обвинять в случившемся себя. “Если бы я только не пошел в ту долину, — думают они, — если бы я не был таким глупым...” “Далее, спасаясь от отчаяния, мужчины пытаются взбодрить себя, говорят: “Я сильный, я суровый, я смогу все это выдержать”, — рисует картину психолог Джеймс Кемпбелл. — Но время идет, а это не помогает. И тогда человек приходит к глобальному выводу о собственной несостоятельности. Он думает: “Если бы я был сильнее, то не попал бы в такое положение”. Такие мысли сами по себе могут убить”.

Питер смог избежать подобных мыслей. “Сначала я думал, что смогу сбежать, как Джеймс Бонд, — говорит он. — Схвачу тюремщика за горло, откушу ему ухо, забью ногами! Но так бывает только в фильмах. В реальности я понял, что у меня нет ни единого шанса. Стоило только попробовать, и меня бы сразу убили”.

Потом Питер терпел. Его били, допрашивали и подвергали психологическим пыткам месяцами. Ему сломали ребро, он заболел дизентерией. Жестокость тюремщиков не имела рационального объяснения: один из них бил Питера за то, что он стоит, а через 10 минут приходил другой и бил за то, что он сидит. Однажды тюремщик застегнул ему наручники за спиной, поставил на стул и затащил скованные руки на верх открытой двери. Другой мучитель прижал его руки, а третий выбил из-под него стул, после чего Питер повис на двери и висел до тех пор, пока не рухнул на пол в агонии. Они повторили это три раза.

Несмотря на пытки, Питер пытался наладить контакт со своими палачами. Он внимательно выслушивал их пламенные речи о ненавистных американских оккупантах. (“Я не во всем соглашался с ними. Но пытался понять их, насколько возможно, в интересах выживания”). С одним из них пленник часто играл в настольный теннис. Заметив явное уважение тюремщиков к браку, он выдумал себе жену. Поскольку они также ценили религиозность, Питер заявил, что он страстный католик, и стал регулярно молиться. “Я даже нашел в этом своеобразную отдушину, — говорит он. — По крайней мере, можно было хоть кому-то пожаловаться на происходящее”. А тюремщики настолько поверили в набожность Питера, что принесли ему четки, и им нравилось, что он пользовался ими каждый день пребывания в плену.

Сьюзан Кляйн, директор Центра исследований психологических травм в Абердине, одобряет поведение Питера: “Вместо того чтобы просто пассивно подчиняться, он пробовал нащупать возможные точки соприкосновения и старался видеть в тюремщиках людей, не забывая показать человеком и себя. Это хороший способ избежать жестокого отношения со стороны похитителей и справиться с собственной потребностью вести себя вызывающе по отношению к ним”.

Правда, в крайней форме такая стратегия может привести к так называемому “стокгольмскому синдрому”: заложники начинают испытывать иррациональную привязанность, даже любовь к своим похитителям, принимая отсутствие побоев за доброту. В опубликованном в 2007 году отчете ФБР говорится, что в той или иной степени синдром проявляется у 27% пленников.

Питеру стокгольмский синдром не угрожает. На вопрос о том, как он относится к похитителям сейчас, он отвечает: “Я бы с удоволь-

www.epidemz.net

ствием отрезал им руки и ноги, а также выколол глаза, чтобы они не могли больше воевать и стали обузой для своих близких до конца жизни". С другой стороны, Питер не хочет тратить жизнь на месть: "Часть меня говорит, что я цивилизованный человек и выше этого".

ПИЩА ДЛЯ УМА

Питеру пришлось "прожить" с несуществующей женой все два с половиной года в заточении. Его тюремщики задавали много вопросов о ней, и ему приходилось на ходу придумывать ответы. К удивлению заложника, это занятие помогало ему пережить трудности заключения и отвлекало от происходящего. "Ее звали Эмма ДеСуза, — рассказывает Питер. — Она была врачом, лечила от малярии в Бразилии. Невысокая, загорелая, с чертами индейцев. Я сделал ей предложение в прекрасный день на знаменитом водопаде в Гайане. Я запомнил все мельчайшие детали, вот только дату никак вспомнить не могу. Ну, ты же знаешь мужиков. Мы никогда не помним годовщин".

Подобные фантазии действительно помогают. "Я знаю одного заложника, который в своих фантазиях строил дом, — рассказывает профессор психиатрии Фрэнк Охберг. — А еще он составлял маршрут по ресторанам, в которые ему обязательно надо будет сходить, когда он выберется. Его фантазия не имела границ, и это помогло ему справиться с невыносимо медленным течением времени. Давало пищу уму на каждый день. Иногда, в крайне опасных ситуациях, приходится оставлять тело, чтобы не повредить душу".

Кемпбелл отмечает, что многих заложников мучает долгосрочная сенсорная депривация: месяцами, а то и годами они не знают, где находятся, не понимают, какое время дня на улице. Их суточные ритмы сбиваются. Им не хватает раздражителей и информации, а также любых свидетельств того, что их привычный мир еще существует. "У них остается только разум. Поэтому они используют фантазии и воображение, чтобы справиться с ситуацией", — объясняет Кемпбелл.

Первый год плена Питер провел лежа на матрасе, прикованный к решетке с завязанными глазами. Он часто представлял, как торгуется в магазине, выбирая себе один из новых харлеев, Ducati или BMW. В тех редких случаях, когда повязку снимали, он всматривался в крошечные пятна краски на стене своей комнаты и представлял, что это железнодорожные станции, которые надо связать друг с другом рельсам, потратив как можно меньше стройматериалов. Конечно, мотоциклы и поезда — это, прежде всего, метафора побега. Но, с другой стороны, эти объекты были частью ритуалов, которые помогали заложнику поддерживать связь с нормальной жизнью и верить в будущее.

Но временный уход в воображаемый мир не следует путать с отрицанием. Отрицание окружающего мира — самая нездоровая, но самая часто встречающаяся у заложников реакция на плен. Все опрошенные журналом MH эксперты заявили, что заложникам важно постоянно переоценивать пути выживания и искать новые возможности. Если погрузиться в отрицание надолго и не принимать во внимание происходящее, то из этого ничего хорошего не выйдет.

Питер свою возможность не упустил, хотя ему пришлось ждать подходящего случая почти год.

КАК ВЫНЕСТИ ВСЕ

Эти советы помогут тебе справиться со стрессом в повседневной жизни

Шансы, что тебя похитят террористы, невелики. Но жизнь все равно может преподнести неприятные сюрпризы в виде телесных или душевных страданий. Эксперт по безопасности Марк Гарвер, обучающий бизнесменов навыкам выживания при похищении и в плену, рассказывает о том, как не пасовать перед стрессом.

СЦЕНАРИЙ: Тебя мучает боль. Например, у тебя ожог или перелом.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: "Откройся боли, чувствуй ее, принимай ее, — рекомендует Гарвер. — Приняв боль, ты получаешь над ней власть". А теперь замени ее приятной эмоцией: вспомни первое удачное свидание, самый смешной момент в любимой комедии, запах в салоне первой машины. Дай мыслям успокоиться, и твое тело тоже расслабится.

СЦЕНАРИЙ: Она бросает тебя и собирается наговорить много неприятного.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Не позволяй ей и боли, которую она тебе причиняет, захватить твой разум. "Подумай о том, как ты проводишь время с парнями без нее, вспомни, как это здорово, — говорит Гарвер. — Или представь, как делаешь что-то, о чем давно мечтал". В то же время попробуй напрягать и расслаблять мышцы челюсти: ощущение физического напряжения помогает отвлечься от эмоционального.

СЦЕНАРИЙ: Босс вызывает тебя на ковер.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Если только ты действительно не напортачил на этот раз, то помни, что мог просто попасть под горячую руку. "Не принимай выволочку близко к сердцу, возможно, причина его гнева не в твоих действиях, — говорит Гарвер. — Попробуй понять, в чем она может быть. Какова мотивация босса? Что-то пошло не так? Может, у него просто шарики за ролики заехали?" Определи слабое место в его аргументации, и это поможет тебе не чувствовать себя бессильным.

СЦЕНАРИЙ: Твои мышцы болят от усталости, но ты должен сделать последний подход на тренажере.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ: Переключи мысли с железа на то время, когда ты был не так силен, как сейчас. "Подумай о том, сколько подходов ты делал, когда только начинал ходить в качалку, и какой вес тогда поднимал, — говорит Гарвер. — Это уводит мысли от непосредственной физической нагрузки, напоминает, что ты уже достиг чего-то, а значит, сможешь довести дело до конца и в этот раз".

www.epidemz.net

ПОД ДАВЛЕНИЕМ
Питер в 2008 году на видео, снятом его похитителями и транслировавшемся по арабскому спутниковому телевидению

“То, что человек может домыслить, гораздо страшнее самой пытки. Мучители фактически дают твоему мозгу сделать за них всю работу”

Его тюремщики утверждали, что он военнослужащий, а не гражданское лицо. Однажды, выслушав их аргументы, Питер решил сыграть в поддавки. “Если вы хотите держать меня как военнопленного, я не против, — сказал он. — Но тогда обеспечьте мне соответствующие условия. Вы держали меня в цепях больше года, как животное. А я человек”. Его трюк удался: с этого момента Питеру стали снимать цепи на один час в день. Более того, в течение следующего года похитители постепенно шли и на другие уступки.

В НОВОМ СВЕТЕ

К сожалению, к этому моменту месяцы издевательств и неопределенности уже нанесли его психике ущерб. “Пытки, телесные или психологические, направлены на разрушение твоего самосознания, — говорит профессор клинической психологии Колумбийского университета Джордж Бонанно. — Они делают тебя податливым, чтобы ты выполнял приказания”. В этом смысле психологическая пытка зачастую даже эффективнее телесной. То, что человек может домыслить, гораздо страшнее самой пытки. Мучители фактически дают твоему мозгу сделать за них всю работу.

В результате после освобождения у Питера бывают ночные кошмары, он страдает отсутствием аппетита, его преследуют видения. Он вернулся к своей работе и получил назначение в Гайану. Но когда сидит в офисе, его может пробить дрожь от резкого выброса адреналина в кровь: это его организм заново переживает какие-то моменты пыток. Или, например, заснув в своей спальне, Питер просыпается в полной уверенности, что он все еще прикован к решетке в Ираке. Присматриваясь, он понимает, что это всего лишь москитная сетка у него в ногах. Но, несмотря на эти симптомы, он не считает, что у него есть серьезные психологические проблемы. Ну или, по крайней мере, они пока не проявились. “Я знаю, большинство людей думает, что со мной должно быть что-то не так: синдром вины выжившего, посттравматический стресс или что-то еще. А когда я говорю, что со мной все в порядке, то отрицаю свои проблемы. Я читал, что такие, как я, могут проснуться однажды лет через 7 и выкинуть что-нибудь сумасбродное. Меня беспокоит, что со мной может такое случиться, но я думаю, что все будет в порядке”, — говорит он.

Посттравматический стресс у жертв похищения встречается очень часто, но исследователи также говорят о так называемых посттравматических выгодах. “Я беседовал с бывшими заложниками, которые заявляли, что произошедшее с ними в некотором смысле помогло им пересмотреть ценности в жизни”, — говорит психолог Джеймс Кемпбелл. Охберг отмечает, что некоторые люди выходят из подобных ситуаций, чувствуя себя поумневшими. “Они меняют приоритеты. Проводят больше времени с близкими и не хотят переживать из-за всякой ерунды”, — объясняет он.

Питер тоже так считает. Сегодня он работает меньше, а путешествует больше, чаще встречается с друзьями. Он не пьет, больше занимается спортом. Развлечения тоже изменились. “Я больше не смотрю фильмы со Шварценеггером и боевики, с меня хватит насилия, — говорит он. — Теперь мне больше нравятся романтичные комедии”. Он называет свое похищение “испытанием веры и интересным событием в жизни, но не тем, которое хочется повторить”.

Питер хорошо понимает, что южноамериканская Гайана — нестабильная страна, где похищения хотя и редки, но вполне возможны. Однако он решил, что не даст иракским событиям лишить себя карьеры и возможности управлять жизнью. “Я просто не буду делать глупостей, — говорит он. — Больше не поеду в зоны военного конфликта. Но кто знает? Может, Ирак будет отличным вариантом для отпуска лет через двадцать”.

Однако пока Питер выбирает более безопасные места для отдыха. В следующем году он собирается осуществить свою мечту — проехать по Америке на мотоцикле. Он все еще не решил, что купить для путешествия. Харлей? BMW? ■

ШКАЛА СТРАДАНИЙ

Исследователи из Лондонского университета выяснили у 279 заложников, что труднее всего переносить в заточении

(Уровень страданий, приносимых пытками, по шкале от 0 до 4)

www.epidemz.net

ОРГАНИЗМ

ЗА ЧТО БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ

Почему некоторые недуги чаще поражают нас, щадя беззащитных женщин

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН;
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

www.epidemz.net

За то, что тебе по счастливой генетической случайности никогда не надо будет переживать ПМС, рожать детей, их же кормить грудью и регулярно вскарабкиваться без трусов на гинекологическое кресло, придется заплатить своим здоровьем. Ведь по странной генетической нелепости кое-какие смертельно опасные и просто отвратительные недуги чаще предпочитают развиваться в мужском организме, хотя могли бы нагрянуть и в женский. Мы попробовали разобраться, перед какими болезнями проявляет слабость сильная половина человечества.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний развивается самым подлым образом: пока мы, деловые и не очень мужчины, наращиваем капиталы и отращиваем животы, наши сердечные сосуды незаметно обрастают изнутри атеросклеротическими бляшками. Кровоток снижается, и в какой-то момент сердцу просто перестает хватать кислорода. Твои перспективы — стенокардия напряжения (боль в груди во время нагрузок), инфаркт или внезапная сердечная смерть. "35% смертности среди жителей России обеспечивает именно ИБС, — приводит бессердечные цифры кардиолог медцентра "Эвеналь" Валерий Абрамов. — Причем статистика не в нашу пользу. Шесть мужчин из каждой тысячи получают диагноз ИБС в возрасте от 35 до 65 лет. Женщины в той же возрастной категории страдают от ишемической болезни в 5 раз реже".

ПОЧЕМУ ТАК? Потому что эстрогены. Вернее, отсутствие этих половых гормонов у тебя в тех же количествах, что у женщин. Одна из задач эстрогенов — беречь слизистую матки, но заодно они благотворно влияют на внутреннюю оболочку всех сосудов в организме. Эстрогены оказывают явное антиатеросклеротическое действие, увеличивают концентрацию в крови "хорошего" холестерина и делают еще много полезных вещей. Правда, женщины лишаются своего преимущества ближе к возрасту бабушек — с наступлением менопаузы. Уровень эстрогенов падает, и в возрасте за 65 дамы больше подвержены инфарктам. Но нам до этого возраста еще дожить надо.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Если быть мужчиной — уже фактор риска развития ИБС, хотя бы не множь прочие факторы. Брось курить или сократи количество выкуриваемых сигарет. Не толстей, ограничь потребление жиров и "быстрых" углеводов, ешь рыбу, ходи в спортзал — в общем, все, как мы учили. А если на сердце неспокойно, поговори со своим врачом о проведении ультразвуковых исследований, позволяющих оценить скорость кровотока в сосудах сердца.

НО ЗАТО Гипертония у женщин фиксируется чаще, чем у мужчин.

Паховая грыжа

Самый распространенный вид грыж (80% от всех ее вариаций), при котором органы брюшной полости выходят за ее пределы через паховый канал. Встречается у 5 взрослых мужчин на 1000 человек — в пять раз чаще, чем среди женщин. В группе риска в основном 40-60-летние кавалеры в самом расцвете сил.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что “слаб на передок”. Нет, не в том смысле, какой обычно подразумевается под этим нелепым выражением. Если у женщин паховый канал заполняет крупная круглая связка матки, то у неженщин в этом же месте проходит мягкий семен-

www.epidemz.net

ной канатик и сосуды, питающие яичко. Даже звучит как-то беспомощно. На деле так и есть — любые нагрузки, запоры, проблемы с мочеиспусканием (в общем, все то, что тебя заставляет тужиться и надрываться) скорее спровоцируют появление грыжи там, где для нее больше места и меньше сопротивление.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Следи за массой тела и массой других факторов риска. Не запускай заболевания, которые, на первый взгляд, не имеют отношения к тому, что у тебя ниже пояса, — например, простуду с сильным кашлем, который приводит к повышению внутрибрюшного давления. Ты можешь самостоятельно распознать признаки намечающейся грыжи, приглядевшись к своему телу. Округлые выпячивания в области корня мошонки, увеличение ее в объеме, тянущие боли в мошонке или яичке, усиливающиеся при нагрузке — изменения и новые ощущения, которые могут указывать на появление паховой грыжи.

НО ЗАТО Каждая третья женщина на планете рано или поздно сталкивается с циститом — инфекционным воспалением мочевого пузыря. Грыжи грыжами, а мочеиспускательный канал у нас куда длиннее, потому и защищает лучше.

Подагра

Несмотря на то, что название болезни рифмуется с "виагрой" и долгое время она была участью обеспеченных людей, позволяющих себе дорогие, но вредные излишества в еде и питье, приятного в ней ничего нет. Подагра (буквально — "нога в капкане") проявляется в виде постоянно возобновляющегося артрита, который поражает, как правило, мелкие суставы стопы (в основном — большого пальца). Происходит это из-за повышенного содержания в крови мочевой кислоты (одного из продуктов распада пуринов), которая в результате накапливается в мягких тканях. Причина того, что ты полон мочевой кислотой, — либо ослабленная функция почек, либо неправильное питание, либо, прости, алкоголизм. В 9 из 10 случаях подагрой заболевают мужчины в возрасте 40-50 лет.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что эстрогены. Да, снова они. Согласно ряду научных предположений, женский половой гормон способствует лучшему выведению мочевой кислоты из организма. Заметим, что в больших количествах пурины есть в мясе молодых животных, колбасе, рыбе, устрицах, пиве и сухом вине, мозгах, печени, языке — продуктах, которыми не брезгует ни один нормальный мужчина.

А КАК БЫТЬ Концентрацию мочевой кислоты в организме помогут снизить красные ягоды (клубника, вишня, смородина). При отсутствии проблем с почками и сердцем в качестве профилактики желательно выпивать в сутки не менее 1-1,5 литра жидкости. Ну и поменьше пуриносодержащей пищи — побольше овощей.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

А конкретно — хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ, частично необратимое ограничение доступа воздуха в дыхательные пути). "В мире ХОБЛ встречается у 9 мужчин 25-49 лет на 1000 человек, у женщин такого же возраста этот показатель ниже — 4 на 1000", — приводит данные пульмонолог клиники "Интегра-Мед" Андрей Кулешов.

ПОЧЕМУ ТАК Да, мы больше дымим — по данным ВОЗ, на одну курящую женщину в мире приходится четыре курильщика-мужчины. А еще мы чаще работаем в шахтах, на металлургических и цементных предприятиях, то есть там, где воздух не способствует здоровью. Это, похоже, единственная причина того, что мы чаще болеем ХОБЛ. Анатомических различий в строении дыхательной системы у мужчин и женщин нет.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Меры просты: не кури и почаще дыши свежим воздухом. И заметь, что даже курящие люди, ведущие активный образ жизни, способны снизить риск заболевания ХОБЛ на 30-40% по сравнению с теми, кто дымит и пренебрегает физической нагрузкой. Если пока не бросил — походи в бассейн и тренировочный зал или хотя бы совершай ежедневные пешие прогулки (при этом не кури на ходу!).

НО ЗАТО У женщин тяжелые формы бронхиальной астмы встречаются в 2 раза чаще, чем у мужчин.

www.epidemz.net

НО ЗАТО Хваленые эстрогены и ряд других гормонов провоцируют воспалительные процессы в женском организме, что повышает риск развития многих аутоиммунных заболеваний — ревматоидного артрита, например.

Диабет II типа

Переизбыток сахара в крови сулит крайне несладкую жизнь. Конкретно в случае диабета второго типа организм просто перестает воспринимать инсулин (который в норме регулирует уровень глюкозы в крови), и это на всю жизнь — диабет неизлечим. Что нужно, чтобы наверняка получить диабет II типа? Следует быть толстым типом старше 40, с генетической предрасположенностью к этой болезни. И мужчиной, да — это наша проблема в 7 из 10 случаев.

ПОЧЕМУ ТАК Потому что лишний вес. Мужчины набирают его крайне опасным способом. "Жировая ткань, как правило, у вас накапливается по т. н. абдоминально-висцеральному типу — вокруг внутренних органов, печени, почек, поджелудочной железы. Это то, что называют обычно пивным животом, или фигурой типа "яблоко". В результате нарушается взаимодействие инсулина с клетками внутренних органов, да и весь ход обменных процессов вообще", — отмечает эндокринолог клиники МЕДСИ Анна Маслова. Женщины чаще обретают форму груши, то есть полнеют по бедренно-ягодичному типу (ясно, в каких именно местах у них откладывается жир? Важные органы не страдают).

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Не толстеть. Исследование Университета Глазго показало, что средний индекс массы тела у мужчин, получающих диагноз "диабет II типа", — 31,8 (при норме до 25). У женщин, кстати, этот показатель — 33,7.

НО ЗАТО Дамы в 5 раз чаще обнаруживают камни у себя в желчном пузыре. Правда, по камням в мочевом мы их все равно обходим.

Язва желудка

Изжога? Тошнота? Тяжесть, боли после еды? Если киваешь в ответ на все эти вопросы из рекламы таблеток "от живота", возможно, у тебя язва — болячка, а то и дырка прямо в желудке. Как ты ее получил? Скажи спасибо Helicobacter pylori, или, проще говоря, "хеликобактеру пилори". Это и чрезвычайно распространенная бактерия (ею инфицированы до 80% жителей России), и феноменально живучая — единственная, научившаяся жить в едкой желудочной среде. Проникнув в организм, она закрепляется на слизистой желудка, размножается и, фигурально выражаясь, прогрызает в тебе ямки. Язвенников-мужчин в возрасте 25-40 лет в 6-7 раз больше, чем их ровесниц.

ПОЧЕМУ ТАК Да все те же могучие эстрогены. Заражение хеликобактером только в 20% случаев приводит к язве или гастриту. Слизистая желудка — довольно мощная защитная система, и пробить ее можно, только если мы сами помогаем бактериям. И мужчины, и женщины выпивают, пиво таются черт знает чем и испытывают стресс. Но у женщин эстрогены способствуют кровоснабжению и регенерации тканей. А наш тестостерон к слизистым равнодушен.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ Старайся лишний раз не провоцировать бактерию. Пищевая соль активизирует деятельность H.Pylori, так что не злоупотребляй солененьким. Поменьше пей, особенно крепкие напитки. И вспомни, какая у тебя группа крови. У обладателей I группы с положительным резус-фактором риск развития болезни выше на 10-20%, чем у других, — вероятнее всего, из-за особенностей реакции их иммунной системы на H.Pylori. Если у тебя именно такие данные, внимательно следи за состоянием желудка.

НО ЗАТО Женщины в 2-4 раза чаще страдают от синдрома раздраженного кишечника, его симптомы — хроническая боль в области живота и прочие желудочно-кишечные неприятности, о которых мы по-джентельменски умолчим. ■

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ПРОКЛЯТИЯ

Еще пять мужских болезней, которые не поместились в основной текст.

1

ГЕМОФИЛИЯ
Генетическое заболевание, проявляется повышенной кровоточивостью из-за нарушения процесса коагуляции (свертывания крови). Поход к зубному может стать причиной трагедии. Причем болеют мужчины, а женщины являются только носителями ущербного гена и передают его потомкам.

2

АУТИЗМ
Диагностируется у мужчин в пять раз чаще, чем у женщин.

3

ДАЛЬТОНИЗМ
Неспособность различать один или несколько цветов. Такой же генетический феномен, что и гемофилия, — женщины передают, мужчины болеют. Как правило, дальтоники не видят разницы между красным и зеленым или же путают между собой эти цвета. Разная степень дальтонизма есть у 2-7% мужчин в мире.

4

ШИЗОФРЕНИЯ
Статистика утверждает, что тяжелая форма шизофрении в мире поражает 40% мужчин и 20% женщин из числа уже заболевших ею. Причем у женщин и в целом шизофрения развивается позже.

5

ВЕТРЯНКА
Ею чаще всего болеют дети, и относительно легко выздоравливают. Немногочисленные взрослые, умудрившиеся не заработать иммунитет еще в детстве, переносят ветряную оспу тяжело — вплоть до летального исхода (причем мужчины умирают вдвое чаще женщин).

www.epidemz.net

СЕКС

МЕНЯ ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

20 оргазмов партнерши за ночь? Десятки эсэмэсок от бывших любовниц с просьбой о новой "двадцатке"? Все это обещают ускоренные курсы сексуального мастерства. Наш разведчик Василий Быков (на фото) проверил, как именно на таких курсах тренируют новых секс-героев.

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ БЫКОВ

www.epidemz.net

“Вы станете Королем, все девушки полюбят вас, потому что — будем честными — ваши девушки будут рассказывать об этом! И если она расскажет своим подругам о вас — они заинтересуются вами!...” Ну как, посудите сами, я мог отказаться от такого приглашения? Компания с воодушевляющим названием “Сексуальная революция” умеет заинтересовать: “Главный консультант Европы по вопросам сексуальных отношений Алекс Мэй приезжает в Москву, чтобы поделиться с вами своими знаниями”. И это всего за два дня и 8 тыс. руб. Уже бегу!

Снова в школу

Субботнее утро. Промышленный район. Территория завода имени Серго Орджоникидзе. Раньше тут штамповали только станки, а теперь — еще и секс-машины. Надеюсь, в моем случае обойдется без брака и через два дня из этих дверей выйдет бог любви и экстаза (ну почему бы не помечтать?).

Таких мечтателей собралось человек сорок. Стройный ряд мужчин разрушали всего три девушки (при том, что с собой подругу разрешалось привести бесплатно). Но то ли подруг у большинства не было, то ли будущие секс-гиганты готовили своим дамам сюрприз, но пара на занятие пришла всего одна.

С виду клиенты — приличные парни 25-35 лет, все разные, но все немного печальные. Видимо, сюда их привела все же необходимость, а не праздный интерес. Один похож на певца Юлиана, другой зачесывает волосы назад на манер сицилийского мафиози, третий в шарфике цвета цитрон. Самому старшему — “вожаку” (как я назвал его про себя) — чуть за сорок, на бедре — старомодная кобура с телефоном.

Вводный курс

Актовый зал в бывшей заводской конторе — ряды стульев, экран для слайдов... В комнату входит легендарный “сексолог-практик” (так в сайте организаторов) Алекс Мэй: среднего роста, спортивен. Улыбка в 32 зуба и полное отсутствие волос, подтверждающее народную примету о том, что “лысина протирается на чужих подушках”. От возбуждения слушатели подались чуть вперед.

– Скажите, кто из вас считает, что занимается сексом на “отлично”? — по залу пробежал холодок, будто кто-то распахнул форточку декабрьским вечером.

Поднялась одна рука. Алекса.

– Хорошо, — мастер явно порадовался. — Кто на “четверку”?

Публика приободрилась. Пальцами в небо указали почти все.

– Ну а кто считает, что в постели он полный неудачник?

Плотный юноша робко приподнял и тут же убрал руку, будто ее ударило разрядом тока.

Неловкая пауза прервана лектором, который бодрым пионерским голосом почти кричит:

www.epidemz.net

– Завтра вы войдете в элиту мирового секса! Ваша сексуальная жизнь станет шоколадом!

Робкие хлопки и одобрительное шушуканье.

– Вы знаете, почему все семьи несчастливы по-своему? — продолжает атаку оратор. — Почему в стране так много разводов? Ответ здесь, — Алекс выводит на доске четыре буквы: “СЕКС”.

– Завтра у вас будет сексуальная жизнь, которой позавидуют порнозвезды. Ваш телефон будет полон эсэмэсок на тему “когда мы снова потрахаемся”. Я вам гарантирую.

40-летний вожак ощупал “кобуру” с мобильником, будто проверяя, не начали ли туда сыпаться похотливые сообщения. Публика принялась записывать. А мастер начал издалека:

– Когда я был маленьким...

Тридцать лет назад советский мальчик Алекс (наверно, все же Леша или Саша в те времена) постигал азы своей будущей профессии по медицинской энциклопедии: “Страницы с женской анатомией были самыми потертыми, так часто я их листал”. Следующим шагом на пути в элиту была привезенная знакомым кэгэбэшником из Голландии брошюра, что-то вроде секс-ликбеза — советы из брошюры Мэй начал оттачивать на своей тогдашней подруге. Наверно, голландские советы перевернули жизнь Саши–Леши и при первой возможности он сам уехал в Нидерланды. Теперь он “Алекс”.

Дальнейший путь бойца полового фронта выглядел так: скупка и штудирование всех доступных книг и фильмов на излюбленную тему, а также посещение семинаров и лекций с параллельным тестированием предложенных советов на девушках (“Я придерживаюсь правила 80/20: 20% времени посвящаю теории, 80 — практике”).

– Тщательно опробовав все, что было доступно, я создал свою систему, которая работает с любой! Но, учтите, вы никогда не узнаете, действует ли та или иная сексуальная техника на практике, если не опробуете ее как минимум на десяти женщинах, — многозначительно посмотрел в зал гуру.

Аудитория вздохнула — кажется, не всем удалось хоть что-то опробовать на таком количестве дам. Но опытный оратор знает, чем приободрить аудиторию:

– Поначалу мой секс продолжался секунд тридцать-сорок и девушки не только не возвращались ко мне, но и другим рассказали, какой я любовник.

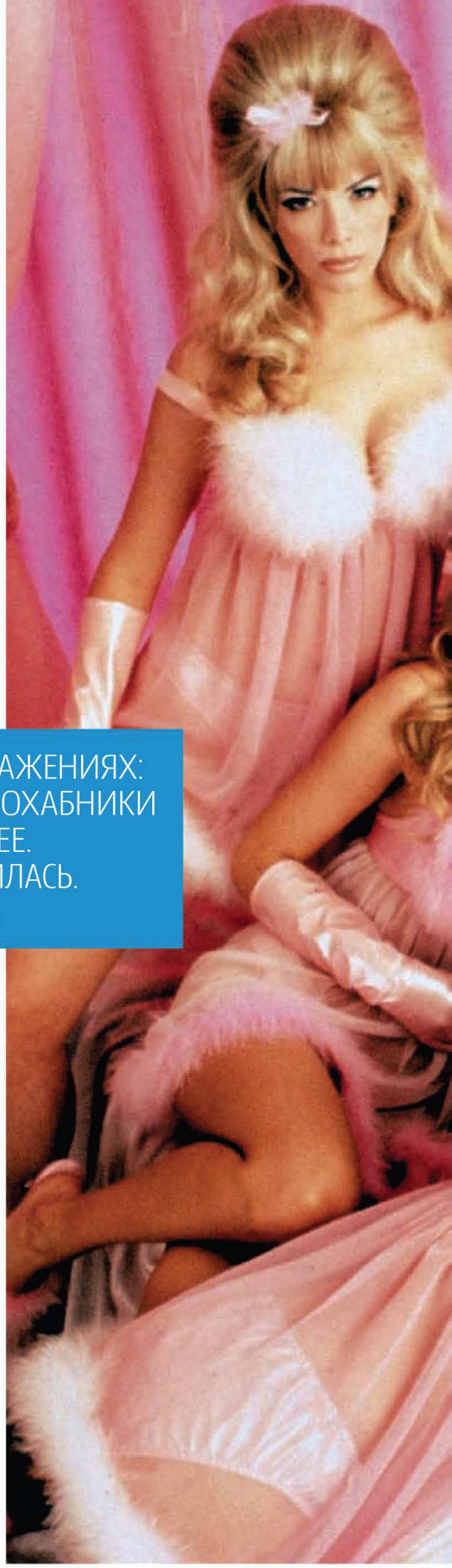
Мужчины сочувственно сжали губы, и Алекс продолжил:

– Вы знаете, что женщины между собой обсуждают все: размер члена, запах изо рта, слюни на подушке, храп, грязь на кухне и срач в туалете. Не скрывают ничего. Да, девушки?

Три женские руки злорадно поднялись над понурыми головами горе-любовников. Ропот в аудитории.

– Мы, мужики обсуждаем что? Размер сисек и как долго мы трахались. Больше нас ничего не волнует. Вставил и хорошо, запишу на свой счет. Правда, парни?

37 человек ответили “да”. На этом моменте всеобщего единения — девушек вокруг порицания мужских пороков и парней вокруг презрения к сплетницам — тренер и объявил перерыв.



ГУРУ НЕ СТЕСНЯЛСЯ В ВЫРАЖЕНИЯХ: В ТАМБУРЕ ЭЛЕКТРИЧКИ ПОХАБНИКИ ВЕДУТ СЕБЯ И ТО СКРОМНЕЕ. АУДИТОРИЯ РАСКРЕПОСТИЛАСЬ. СТАЛИ БОЛЬШЕ СМЕЯТЬСЯ

На “переменке” делегация парней даже подошла к девушкам: “Это правда, что Алекс говорил?” Те с вызовом ответили утвердительно, и группа понурых мужчин удалилась в курилку...

В первый день “сексуальная революция” так и не свершилась, но говорил Алекс много: о бывшей жене, о том, что женщины в нашем обществе привыкли молчать и отказывать себе в удовольствии, а задача мужчины — открыть им их сексуальность. Гуру не стеснялся в выражениях: в тамбуре электрички похабники ведут себя и то скромнее. Аудитория раскрепостилась. Стали больше смеяться. Под конец Алекс закинул крючок: “А завтра я расскажу, куда и как засовывать, и другие секреты”.

Народ расходился в приятном волнении. “Это было круто! Очень круто!” — торопливо отчитывался кому-то в мобильник парень лет двадцати семи в кожаной куртке.

www.epidemz.net

Не, медленный секс

На следующее утро инструктор предупредил, что сегодня нужно все записывать. Буквально.

– Вся проблема в том, что люди смотрят слишком много порнухи, — начал Алекс, оглядывая ряды. Ряды опустили глаза.

– Но там — ложь! — подобно проповеднику вознесся над залом лектор. — Если девочка берет в анал два крупных члена, значит, ее несколько часов готовят: делают массаж, разогревают проход. А вы хотите поступить со своей подругой, как с порнозвездой. Зачем? Думаете, знаете, что нужно девушкам? А в курсе, что они не любят большие члены? Именно такой вы хотите? С батон размером? Поверьте, 15-17 сантиметров достаточно.

Зрительницы согласно закивали. Вздох облегчения пронесся по залу — первая хорошая новость за день.

Но Мэй сбил оживление.

– Брейте лобки!

Мужчины переглянулись. Алекс пояснил: так член выглядит длиннее. Информацию восприняли без энтузиазма, и тут в зале одной дамой стало больше — учитель пригласил помощницу.

Вся в черном, корсет, высокие сапоги, пышная юбка, звать Даша. Юноша справа сам у себя спросил: “Интересно, будет раздевать?” Тем временем Алекс обнял Дашу и начал рассказывать.

– Прислоните ее к стене, но с поцелуем не лезьте. А то я вас знаю — притащите домой, начинаете целовать взасос, хватать за сиськи, грязными руками лезете к ней в трусы. А когда кончили, поворачиваетесь к ней задом и начинаете храпеть. Неудивительно, что больше вам не звонят.

Слушатели подробно конспектировали. “Поцелуи — через 10 минут”, — вывел мой сосед и вопросительно поднял глаза на учителя.

– Да, мы никуда не спешим, и, поверьте, так с ней еще никто не поступал и она это отметит. Нежно, расслабленным языком, не запуская стакан слюней к ней в рот. Уберите волосы с ее плеча, понюхайте ее кожу, снова поцелуйте.

Защита от соседей

Учиться целоваться лучше всего у лесбиянок. В доказательство Алекс показал клип, да такой, что хотелось ворваться на экран и присоединиться. Фильм явно не кончался лобызания-

www.epidemz.net

ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ ВСЕ ЕЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАЙМЕТЕСЬ СЕКСОМ. ПРОСТО СКАЖИТЕ: Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭТОТ МОМЕНТ БЫЛ ДЛЯ ТЕБЯ ВОЛШЕБНЫМ. ОНА МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ

ми, но лектор под огорченный вздох группы остановил пленку и вернулся к Даше:

– Гладить нужно, найдя тонкий баланс между слишком легким прикосновением (когда щекотно) и слишком сильным, когда это уже не секс, — наставлял, не переставая обнюхивать спутницу, Алекс. — Поглаживая ее в разных местах, избегайте общепризнанных эрогенных зон — так вы найдете ее уникальные зоны, узнаете ее тело.

Девушек, которым щекотно везде, Алекс настоятельно рекомендовал избегать. А вот некрасивых бояться не надо: “Если на дискотеке всех симпатичных разобрали, не стоит уходить грустным домой — берите с собой некрасивую. Попробуйте применить знания на практике”.

Что делать с остальными клише? Музыка? “Да, это шумовая завеса от того, что творится вокруг: криков соседей, автосигнализации или шума пакета, который летит по мусоропроводу”. Свечи? Да. “Если попросить ее зажечь свечи — это даст сигнал, что ей доверяют. В этот момент можно сходить в душ и заодно еще раз убедиться, что санузел чистый: желтые высохшие пятнышки на стульчаке на ее позыв к сексу действуют примерно так же, как на нас воспоминания о взятом кредите: угнетающе”.

– И попытайтесь выяснить все ее предпочтения перед тем, как займетесь сексом, — вернулся на Землю инструктор. — Просто скажите: я хочу, чтобы этот момент был для тебя волшебным. Она может рассказать удивительные вещи, пока вы поглаживаете ее, — после 10 минут поцелуев следующие 10 минут отведите на это. — Было слышно, как шариковые ручки нервно царапают бумагу.

А когда же?

Гуру продолжал гладить ассистентку — то передней, то тыльной стороной ладони, и мой сосед непроизвольно повторял движения его рук.

– В первые 20 минут ни одна деталь одежды не должна быть снята и ласки должны касаться только неэро-

ФОТО: CORBIS/ФСА, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

www.epidemz.net

генных зон, и лишь потом вы можете снять с нее топик, но не белье. Уделите внимание верхней и нижней частям ее спины (где обычно проходит ремень) — там масса “спящих” точек.

– А когда же... — нервно просопел кто-то справа.

– Вам важно помнить, что вы — первый в ее жизни мужчина, — выдержал паузу лектор, — который делает так. Представьте, каким особенным вы для нее стали.

– А что если... — снова кто-то начал вопрос.

– Обратите внимание на ее невербалику, — поставил трудную задачу для давно не писавших диктанты слушателей Мэй.

Сопение и скрип ручек — учителям в школе такое усердие аудитории и не снилось.

– К тому моменту ей больше всего хочется отыметь вас, — ручки еще сильнее впились в листы блокнотов, — но вы ей этого не позволите. — Алекс явно не сторонник быстрого секса.

Дальнейший рецепт по доходчивости был готов конкурировать с инструкциями от “Икеи”. “Целуйте в последовательности губы — шея — губы — шея — плечи — губы”, “5 минут она — на спине, потом переворачивайте ее”, “уделите внимание спине, бокам, наружной поверхности бедер и внутренней стороне коленей”.

Оргазм в трусах

Только после получаса прелюдии мастер дал отмашку на снятие бюстгальтера. Скрежет ручек прекратился, глаза слушателей как по команде поднялись на Дашу, но ожидания не оправдались и конспектирование возобновилось.

Мэй призвал не форсировать события и трусы не рвать: “Этим вы будете отличаться от других”. И данный факт ее удивит. Вы непредсказуемы. Вы внимательны и аккуратны. Доводите ее до оргазма, не снимая трусов. Без спешки. Собственно, мастер обещал, что если в ходе поглаживаний вы найдете те самые ее личные эрогенные зоны и станете использовать эти знания, то она начнет кончать. Вот в чем фокус. Тут, видимо, и придет время стягивать с нее трусы.

– Вы знаете о своей грандиозной ошибке? — глаза публики устремились на Алекса. — Когда вы снимаете с нее трусы, не бросайте их на пол под ноги. Девушки очень щепетильны в вопросах личной гигиены. Вместо того, чтобы думать о наслаждении, она станет размышлять, какая букашка проползет по ее белью. Сняли — положили на кровать.

Трусы сняты, началась скользкая тема кунилингуса.

– Да хрен ее знает, чего у нее там есть? — задал логичный вопрос тот, кто похож на певца Юлиана.

Алекс посмотрел на него, как тренер на проигравшего воспитанника.

– Даже если и есть? Думаешь, в первый раз делать этого не стоит, потому что вы совсем недавно знакомы? Может, ты на третье свидание ее попросишь справки принести из диспансера? Просто возьми мирамистин и прополощи рот.

Довод прозвучал убедительно и грозно.

Ну а как засовывать палец? Делать это надо медленно (сантиметр туда — вынули, два туда — снова наружу; на полное погружение гуру отвел 2-3 минуты), и лучше всего подойдет тот палец, который выступает вершиной известной комбинации “фак ю”. Им же гуру советует искать пресловутую точку G: “Первые 3-4 см передней стенки ее влагалища станут похожи на верхний свод нёба и немножко набухнут, но не сразу — женское возбуждение ступенчатое и резкости не терпит”.

Наконец, добрались до члена. Его, как и палец, вводить медленно (Алекс советует уделить этому минут десять). Заодно узнать, какая поза нравится девушке.

Кто-то, сообщил учитель, любит, когда имеют сзади, а кто-то предпочитает по старинке в позе миссионера...

– Алекс, что-то долго получается, — пробурчал кто-то с задних рядов. — Если суммировать все, что ты говоришь, получается около двух часов. У меня лопнут яйца.

– Знаю. Я знаю, что вы мне не верите. Но поймите, девушкам это нравится.

Стало ясно, что запал публики иссякает. Шесть часов говорить про секс и не делать его — трудновато. Все тут же завершилось, но Алекс напутствовал на мажорной ноте:

– Научитесь получать удовольствие от процесса, а не мчитесь к финишу. Раз в две недели устраивайте секс в необычном месте. Избегайте рутины. Ходите в секс-шопы, купите девушке вибратор...

С занятий буквально разбегались. Плотный парень выразил мнение всех: “Ну сегодня мы им устроим!” Лица всех просветлели.

Что сказать? Как известно, каждый из нас мнит себя специалистом в вопросах политики, самолечения и футбола. Алекс добавил к своему списку слово “секс”. Но я понял, как извлечь хоть какой-то толк из двух потерянных дней. Звоню подруге: “Ты знаешь, я прошел курс секс-тренинга. Кажется, мне надо обсудить это с тобой”.

– Срочно выезжаю!.. — и короткие гудки в трубке.

Женщины — это очень любопытный народ! ■

www.epidemz.net

РАЦИОН

Вок и поросята

Корреспондент МН отправился в Китай, где общался с поварами в шикарных ресторанах и глухих деревнях в попытке постичь суть самой древней кулинарной традиции мира.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРОУДИ

ПРОБОВАЛ ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ НАСТОЯЩУЮ КИТАЙСКУЮ ЕДУ? Жители Благовещенска, от которых через реку Хэйхэ, в опросе не участвуют. Не участвуют в нем и те, кто бывал в российских ресторанах китайской кухни: лапша, сдобренная замороженными овощами и кусочками жирного кляра, за которую вы отдали свои тыщи, едой не считается, извините. "Настоящие" китайские рестораны, куда аутентичный повар поставляет продукты с родины самолетом, вообще в расчет не берем — еда не может стоить, как тот самый самолет.

Остается научиться готовить китайскую еду самому. Тем более что для этого есть веские основания: китайская кухня — одна из самых здоровых в мире. И, если увлекаешься историей, самая старая кулинарная традиция из тех, что ни разу не прерывались. И учиться мы будем там, где только и следует это делать, — в самом Китае.

www.epidemz.net

ТО, ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ НАМ ФАСТФУД, — ЭТО НЕ КИТАЙСКАЯ ЕДА, ЭТО ЕЕ ИМИТАЦИЯ

www.epidemz.net

“ТЕХНИКА ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ РЕЗКИ!” — отрывисто выкрикивает мрачный китаец, хватая тесак. Несколько молниеносных движений — и красная плоть срезана с сердцевины сладкого перца теми движениями, какими мы чистим рыбу. Еще секунда — и перед нами горка красных ромбиков. С той же скоростью в тонкие полоски превращается куриная грудка. Плита, на которой стоит вок, взревела, как авиационный двигатель. Капля масла, немного чеснока и имбиря, и всего несколько минут спустя перед нами красуется ароматная тарелка еды.

Наш учитель — Мартин Ян, китайский Джейми Оливер. Он написал 30 кулинарных книг, снял 3000 эпизодов своего телешоу, а теперь вот открыл кулинарную школу на юге Китая, в городе Шэньчжэнь — мегаполисе, сверкающем неоном и пластиком. Когда ты видишь Яна вживую, понимаешь, как у него получается так много сделать, — он натурально двигается в два раза быстрее, чем обычные люди. И то, что все его пальцы при этом еще на месте — лишнее доказательство мастерства.

“Вот! — кричит он, показывая на исходящую паром тарелку. — Вот как просто готовить китайскую еду! 80% китайской готовки — это быстрое обжаривание на сильном огне. Это просто, это здоровая пища, и вы можете использовать что угодно — креветки, гребешки, говядину, баранину, индейку, свинину, — на каждой позиции Ян бьет по углу стола своим ножом, акцентируя внимание аудитории. — Можно поменять соус, специи, комбинацию овощей. Можно создавать тысячи блюд!”

Строго говоря, единой китайской кухни нет — есть целых восемь кухонь, каждая связана с отдельной провинцией страны. Что их объединяет, так это техника приготов-

Новая кулинарная школа в Чангша, провинция Хунань. Студенты ждут своей очереди, чтобы попрактиковаться с ножом

ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ

Беда блюд из лапши, подаваемых в наших псевдокитайских ресторанах, — обилие масла и соуса непонятного происхождения (зачастую это смесь кетчупа, сахара, соевого соуса и того же масла). В результате получаем убийственное сочетание теста, сахара и масла. Готовь лапшу сам по этому рецепту — получишь сытное и вкусное блюдо. Креветки можешь заменить курицей, свининой, говядиной — чем хочешь.

ЧТО НАДО

(на 4 порции)

400 г яичной лапши
200 г очищенных креветок
½ ст. л. крахмала или муки
½ ч. л. сахара
1 ч. л. свежемолотого черного перца
2 ст. л. растительного масла (желательно арахисового)
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
200 г брокколи, разобранной на соцветия в полспичечного коробка величиной
1 ст. л. соевого соуса

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Отвари лапшу до готовности, вынь из кастрюли и промой в ледяной воде. Параллельно смешай половину столовой ложки соевого соуса, сахар, перец и крахмал и добавь к этому соусу креветки.

2. Разогрей вок, плесни масла. Высыпь чеснок и готовь, непрерывно помешивая, пока не пойдет запах. Положи креветки вместе с соусом, жарь до полуготовности. Вынь их, положи в вок брокколи. Жарь, помешивая, примерно минуту. Добавь оставшийся соевый соус, полстакана воды и продолжай тушить, пока брокколи не приготовится.

3. Положи в вок креветки и лапшу и перемешивай еще минуту, чтобы креветки полностью приготовились, а лапша согрелась. Все, можно есть.

www.epidemz.net

www.epidemz.net

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ И ГРЕБЕШКАМИ

Понятно желание жуликов и воров в забегаловке напихать в пельмени побольше жира и поменьше мяса. Не дай им радости обмануть тебя — приготовь настоящие пельмени (которые, как известно, китайское изобретение) сам.

ления в воке — глубокой сковородке с круглым дном. Рождение этой техники было неизбежно в Китае — стране, где не везде растут леса, зато после каждого урожая остается много рисовой соломы, горящей очень жарко, но очень быстро. Вок — это своего рода линза, аккумулирующая жар соломы и направляющая его на продукты. Сразу оговоримся: заменить вок ничем нельзя, поэтому, если хочешь готовить еду, описанную в этой статье, придется разориться. За 1000 руб. можно найти вполне достойный вариант.

Покричав лозунги, Ян со свойственной ему скоростью исчезает, а я поступаю в распоряжение помощника Яна. Его зовут Му, и двигается он уже в нормальном человеческом темпе.

ВОК — ЭТО СВОЕГО РОДА ЛИНЗА, АККУМУЛИРУЮЩАЯ ЖАР СОЛОМЫ И НАПРАВЛЯЮЩАЯ ЕГО НА ПРОДУКТЫ

“Итак, ты хочешь научиться готовить?” — спрашивает он.

Первое, что нужно понять в обращении с воком, — здесь нет расслабленности, которой мы, мужики, наслаждаемся, например, готовя шашлык. Положил шампуры на угли, хлебнул пивка, поболтал, еще хлебнул пивка, перевернул мясо. Здесь готовка — это очень энергичный процесс, в котором нельзя останавливаться ни на секунду. Но это напряжение длится всего несколько минут. Большая часть времени (по оценке Му — по 5 минут на каждую минуту манипуляций с воком) уйдет на подготовку продуктов, которые потом будут обжарены в мгновение ока.

Я наблюдаю, как Му занимается этой подготовкой. Он отрезает кончики у стручков сахарного горошка. “Стручки по форме напоминают ромбы, и все продукты я нарежу похожим образом”, — говорит он, разделываясь со сладким перцем. Затем — зеленый лук, перья которого он режет по диагонали. “Должен быть баланс — формы, цвета, вкуса”, — объясняет Му, крупно рубя чеснок и имбирь. Большие куски дают сильный аромат и вкус, но китайцы этого не боятся. К тому же, если порезать их мельче, в воке они сгорят. Хитрость в том, что все ингредиенты должны приготовиться одновременно и очень быстро, поэтому умение правильно их нарезать для повара очень важно.

ЧТО НАДО

(на 24 штуки)

8 грибов шиитаке
200 г гребешков
300 г свинины
1 ч. л. крахмала
1 ч. л. кунжутного масла
1 ч. л. соли
½ ч. л. сахара
½ ч. л. молотого черного перца
½ небольшой морковки
4 больших салатных листа

Для теста:

250 г муки
1 яйцо
½ стакана воды
Соль на кончике ножа

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Начнем с теста. Смешай воду с яйцом и солью до однородности. Высыпь муку на стол или разделочную доску, сделай в центре углубление, вылей туда яично-водяную смесь и мешай, мни и катай, пока не получится однородное и довольно крутое тесто. Хорошо бы дать ему полежать в холодильнике минут 20-30. Примерно столько же надо полежать грибам в холодной воде, если они сушеные.

2 Раздели гребешки на две равные части. Из одной половины нарежь 24 кружка размером примерно с ноготь большого пальца — для украшения, накрой пленкой и спрячь пока в холодильник. Вторую половину мелко-мелко поруби ножом. Так же мелко поруби свинину. Можешь, конечно, прибегнуть к помощи блендера, но так текстура и сочность у фарша будут совсем не те.

3 Смешай в глубокой миске рубленые свинину и гребешки, крахмал (можешь взять вместо него муку), кунжутное масло, соль, сахар, перец и 1,5 столовых ложки воды. Если ты замачивал сухие грибы — возьми воду из-под них. Сделав фарш, натри на самой мелкой терке морковку.

4 Раскатай тесто толщиной в 1-2 мм и сделай из него 24 кружка диаметром 6-7 см. Приступаем к самому интересному. Сделай кольцо большим и указательным пальцами, как знак OK. Положи сверху кружок теста и надави на его центр, чтобы получилось что-то вроде розетки из теста. В центр положи чайную ложку фарша, подними края теста, но не сжимай их сверху. Сделай так же со всем тестом и всем фаршем. Теперь сверху на фарш выложи кружки гребешка, на гребешок — по щепотке тертой морковки. Выглядеть это все должно, как на фотографии.

5 Увы, без пароварки в приготовлении этих пельменей не обойтись — либо китайской бамбуковой, устанавливающейся на вок, либо обычной электрической. Если пароварки у тебя нет — просто закатай фарш в тесто, без морковно-гребешкового украшательства, и свари пельмени как обычно.

6 А ты, счастливый обладатель пароварки, делай так: выложи дно формы (бамбуковой или пластиковой) салатными листами, разложи пельмени так, чтобы не касались друг друга, и поставь форму поверх вока или емкости с кипящей водой минут на 7 или чуть дольше, пока пельмени не приготовятся. Важно, чтобы фарш был очень мелко порезан, крупные кусочки мяса окажутся внутри сырыми. Готовые пельмени накрой фольгой и кухонным полотенцем, чтобы не остыли, и готовь следующую порцию.

www.epidemz.net

Вверху: рынок в Чангша — лучшее место, чтобы купить овощи, фрукты и крысу на палочке (серьезно). Внизу: урок нарезки репы

Вверху: все ингредиенты должны быть под рукой. Внизу: Нанкин — город оперной музыки, цветущих слив и соленой утки

www.epidemz.net

Слева: Му Жичен, ассистент Мартина Яна, на кухне. Справа: в деревне Ши Тан люди питаются в основном рисом. Мясо — деликатес

SUPER STAR SEAFOOD — РЕСТОРАН НА 3000 МЕСТ, самый большой в Гуанчжоу, крупнейшем городе южного Китая и столице южнокитайской кухни. Сюда я пришел поговорить о другом ключевом факторе готовки в воке — правильных ингредиентах.

Здесь их трудно не заметить, вместо обычных стен в ресторане — стены из булькающих аквариумов, наполненных еще живой едой: креветками из Таиланда, тихоокеанскими лобстерами, японскими гребешками, мягкотелыми черепахами, рисовыми угрями (связанными в пучки, как спаржа) и метровыми морскими окунями. Все это копошится, извивается, волнуется — вылитый океанариум, только все экспонаты здесь можно съесть.

Всеядность китайцев поистине легендарна, особенно это справедливо для юга страны. Побывавшие в Китае обожают рассказывать про суп из собак, жареные медвежьи лапы или фрикасе из бабочек. Я даже слышал про специальные кастрюли для варки черепах с отверстием для головы, через которое шеф напаивает пока еще живую беднягу вином.

Истории про отваривание живых черепах намекают на главное требование, которое предъявляют настоящие китайские повара к ингредиентам, — это их безупречная свежесть. Я беседую об этом с Вилли Нг, владельцем четырех ресторанов в Гуанчжоу, в каждом из которых есть своя стена из аквариумов, своего рода визуализированное меню. "Свежие продукты вкусны и ароматны сами по себе, — доказывает мне Нг. — Взять хотя бы рис. Китайцы наслаждаются его естественной сладостью, вкусом каждой рисинки. А вы у себя не цените рис, заливая его соусами. Но в рисе не должно быть даже соли, ничто не должно скрывать его естественный аромат". За день до этого я принес к Нг в ресторан купленную на рынке рыбу, еще трепыхавшуюся в пакете. Нг пожарил мне ее с грибами, перцем, чесноком и лишь каплей соевого соуса. И это было вкусно.

ВСЕЯДНОСТЬ КИТАЙЦЕВ ПОИСТИНЕ ЛЕГЕНДАРНА, ОСОБЕННО ЭТО СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ ЮГА СТРАНЫ

Нг — неисчерпаемый источник простых, легких рецептов, при этом кардинально отличающихся от уже упомянутого обжаривания на сильном огне в воке. Рыба на пару с соевым соусом, припущенная брокколи, копченый сибас, свинина с острыми маринованными овощами. В Super Star ты можешь увидеть все эти блюда на одном столе. Это вообще в китайской традиции — делать стол как можно более разнообразным и пробовать, пробовать, заедая все тем самым сладковатым пресным рисом.

www.epidemz.net

АРОМАТЫ ВОСТОКА

Без этих продуктов китайская стряпня не будет аутентичной. Купить их ты можешь в магазине китайских продуктов или в соответствующем ресторане (настоящем, в котором хотя бы за одним столом сидят гости из Поднебесной).

1. “Пять специй”
Смесь аниса, корицы, гвоздики, перца и фенхеля.
Как использовать: Добавляй к мясу и овощам. Смешай 1 стакан молотых орехов с чайной ложкой пяти специй, запекай орехи в духовке при 180 °С 10 минут. Посыпай орехами обжаренные или отварные овощи.

2. Арахисовое масло
Идеально для жарки в воке
Как использовать: Наливай пару ложек масла в вок перед приготовлением в нем любого блюда. Заправляй им салаты.

3. Имбирь
Китайцы верят, что он очень помогает пищеварению.
Как использовать: Добавляй мелко нарезанный имбирь в маринады, супы или салатные соусы.

4. Рисовое вино
Соленое вино, используемое в готовке
Как использовать: Добавляй в вок, готовя мясо или овощи, делай на его основе салатную заправку: 2 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. рисового вина, 1 ч. л. темного кунжутного масла (из жареных семечек), 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. молотого имбиря, щепотка сухого чили.

5. Соус хойсин
Сладко-острое густое месиво из соевых бобов, уксуса, красного риса, сахара, масла и тех самых пяти специй.
Как использовать: Смазывай соусом перед обжариванием или запеканием говядину, свинину, рыбу, курицу и, конечно, утку: хойсин — ключевой ингредиент знаменитой утки по-пекински.

НО НАСТОЯЩАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ — ЭТО ВСЕГДА НЕ РЕСТОРАН, а крестьянский дом в глубинке. Я еду в деревню Ши Тан (провинция Хунань), где крестьяне по-прежнему готовят еду на рисовой соломе, как сотни лет назад. Хозяйка дома Сянг Луо все 88 лет своей жизни ела в основном рис и маринованный тофу, мясо на ее стол попадало лишь изредка. Мы пьем сдобренный перцем чай и ждем обеда. По случаю моего приезда будет свинина.

Кухня — это сырой сарай с цементным полом. Из посуды — огромный котел, где варится рис, и два вока, поболь-ше и поменьше, утопленные в плиту возле единственно-

ВОК КАК!

Приготовление стандартного блюда в воке требует не больше пяти минут. Ключевые моменты: заранее нарезанные и подготовленные ингредиенты, сильный жар и ловкость рук.

ШАГ №1
Поставь вок на сильный огонь и налей достаточно масла, чтобы покрыть всю рабочую поверхность. На четверых едоков тебе хватит пары ложек растительного масла. Когда масло согреется, клади белковую основу блюда — рыбу, курицу, мясо, креветки. Энергично помешивай, пока продукты не покроются корочкой. Теперь вынимай их из вока на время.

ШАГ №2
Сполосни вок под холодной водой, соскребая с него прилипшие остатки мяса, которые могут пригореть. Верни вок на огонь, подожди, пока испарится вся вода, и налей новую порцию масла. Пришло время сильных ароматов: чеснок, имбирь, чили надо класть именно сейчас и обжаривать, пока эти самые ароматы не заполнят кухню, — секунд 10-15.

ШАГ №3
Положи в вок нарезанные одинаковыми кусками овощи на твой вкус и жарь их минуты две. Опять-таки не забывай энергично все помешивать. Не давай овощам превратиться совсем уж в кашу — на ощупь вилкой они должны быть слегка недожаренными. Плесни в вок китайского рисового вина — максимум одну столовую ложку — и дай овощам пошипеть несколько секунд.

ШАГ №4
За эти несколько секунд ты должен дотянуться до тарелки с мясом и вывалить его назад в вок. В этот же момент можно добавить полстакана бульона или воды и щепотку крахмала или муки. Туши еще минуту, пока жидкость не начнет густеть. Финальный штрих — плесни соевого или устричного соуса, еще раз перемешай и подавай.

www.epidemz.net

Вверху: племянница Сянг Луо обжаривает выращенные на огороде соевые бобы. Внизу: яйца на рынке в Шэньчжэне

8 КИТАЙСКИХ КУХОНЬ

1. Сычуань
Родом из провинции Сычуань на юго-западе страны. Здесь используется много специй, в первую очередь чеснока, перца чили и сычуаньского перца. Эта острая пряность не родственна ни черному, ни красному перцу и активно используется в Южном Китае, Непале, Тибете и Бутане.

2. Цзянсу
Кухня побережья Желтого моря и Северного Китая, в том числе Пекина. Здесь едят много утки, свинины и морепродуктов. Многие известные на весь мир блюда, такие как кисло-сладкая свинина и пекинская утка, родом из этой кулинарной традиции.

3. Хуэй
Эта кухня похожа на кухню Цзянсу, но в ней меньше используются морепродукты и больше — грибы, ростки бамбука, зелень, овощи.

4. Фуцзянь
Кухня юго-восточного побережья Китая. Разумеется, в ней много рыбы и морепродуктов, здешние повара любят супы и бульоны, отсюда родом знаменитый устричный соус.

5. Кантонская кухня
Славится своими закусками — пельменями дим-сам, роллами из рисовой бумаги со всевозможными начинками, рисовыми пирожками и печеньями. Кантонская школа — одна из наиболее широко представленных в китайских ресторанах за пределами страны.

6. Хунань
Кухня одноименной провинции. Помимо жарки в воке, здесь широко используют запекание, копчение и тушение. Вся еда очень острая благодаря щедрым порциям чили и сычуаньского перца.

7. Синьцзянь
Кухня уйгуров. Ближе всего к среднеазиатской — баранина, кебабы, самса, в общем, много мяса, теста и жира. Знаменитый лагман попал в Среднюю Азию из Китая именно через уйгуров.

8. Чжэцзян
Кухня одноименного региона на восточном побережье Китая. Густым соусам здесь предпочитают легкие приправы. Разумеется, много рыбы, морепродуктов и бамбуковых побегов.

го окна сарая. Больший вок наполовину наполнен овощами. В меньшем будет готовиться мясо. Экономия — это ведь ключевой момент деревенской кухни. Мясо жарится на том же самом масле, где уже жарились овощи. Для аромата в масло добавляют очистки и семена овощей, а потом через кухонное окно отправляют сыгравшие свою роль отходы на корм свиньям, которые идут на корм людям. Мяса здесь совсем немного — это скорее приправа к основному блюду, рису.

– Хочешь посмотреть на змею? — отрывает меня от созерцания кухонной магии племянник Сянг Луо и показывает мне кобру.

– Мы ее можем съесть? — сразу спрашиваю я.

Племянник невозмутимо отстригает кобре голову ножницами, сдирает с нее кожу, словно целлофан с компакт-диска, выковыривает откуда-то изнутри темно-синюю горошину желчного пузыря и кидает в пластиковый стакан с рисовым самогоном.

www.epidemz.net

КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА

За нее зачастую выдают огромные шматы жирного кляра, щедро приправленного сахаром, жиром и красителем. У нас все будет натурально, вкусно и сытно. Принимайся за работу.

ЧТО НАДО

(на 4 порции):

400 г свинины (окорока или шеи без жира)
2 ст. л. соевого соуса
4 ч. л. рисового вина (не найдешь его — используй сухой херес)
1 ч. л. кунжутного масла
½ ч. л. соли
½ черного перца
2 ст. л. + ½ ч. л. сахара
½ стакана муки
1 ст. л. + ½ стакана крахмала
1 банка (400 г) консервированных ананасов
100 г консервированной мякоти томатов
100 г белого уксуса
1 стакан + **1** ст. л. арахисового масла (или любого другого растительного масла для жарки)
4 дольки свежего имбиря
1 сладкий зеленый перец, порезанный квадратиками в пару см

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Порежь мясо кубиками со стороной в пару сантиметров. Смешай соевый соус, рисовое вино, кунжутное масло, соль, перец, ч. л. сахара, залей этим маринадом свинину и оставь на 10 минут.

2 Смешай муку и полстакана крахмала (на всякий случай напоминаем — речь идет об обычных, рабоче-крестьянских 250-граммовых стаканах, вроде граненых). Слей маринад с мяса, но не выливай его. Слегка обваляй мясо в смеси муки и крахмала и отложи.

3 Делаем соус — смешай полстакана сока из банки с ананасами, помидоры, уксус, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала и маринад из-под мяса.

4 Нагрей в воке стакан масла, пока не станет горячим, но еще не начнет дымиться, — когда по кухне пойдет масляный запах, пора будет класть в него половину мяса, равномерно распределяя его по воку. Через 1-2 минуты, когда мясо начнет подрумяниваться, его можно перевернуть. Когда зарумянится со всех сторон — минуты через 3-4 в общей сложности, — вынимай мясо и выложи на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, чтобы стек лишний жир. Сделай то же самое со второй партией мяса.

5 Вымой и насухо вытри вок. Снова поставь его на сильный огонь. Налей оставшуюся столовую ложку масла, положи имбирь, обжаривай его, помешивая, 10 секунд. Теперь очередь сладкого перца — его надо жарить минуту. Не забывай все время энергично мешать. Затем ананасы и соус. Пусть закипит. Продолжай помешивать, пока не начнет слегка густеть, — это займет еще минуту. Теперь клади в соус мясо и туши его 2-3 минуты. Подавай с рисом.

Школа напоминает военную — строгая дисциплина, спартанские условия. Студент, который не успел за 3 минуты нарезать репу на одинаковые аккуратные ромбики, в наказание должен отжаться 100 раз. Каждому студенту полагается по 20 полосок пластыря в день — заклеивать порезанные пальцы. Впрочем, все счастливы от перспективы получить уважаемую и хорошо оплачиваемую работу.

Я узнаю еще одну интересную особенность китайской кухни, когда мы учимся готовить тофу в фасолевом соусе — знаменитое сычуаньское блюдо. В процессе готовки не только вок влияет на продукты, но и продукты на вок. Современные плиты позволяют контролировать жар с точностью до градуса, но в старину это было невозможно. Если вок слишком перегревался, его охлаждали рисовым вином. Теперь это вино — один из ключевых ингредиентов, даже при готовке на суперсовременной плите.

– Полезно для глаз! — говорит он, имея в виду, видимо, пузырь. Самогон, наоборот, вызывает ассоциацию со слепотой.

Змею рубят на куски и минуту варят в воде. Мясо — нежное и слегка сладковатое. Должно быть, тоже полезное?

– Да, летом змеятина охлаждает тело, — сообщают мне новый медицинский факт.

МЕДИЦИНА И КУЛИНАРИЯ В КИТАЕ ВСЕГДА ШЛИ РУКА ОБ РУКУ. “Здоровье приходит через рот”, — сказал мне один из местных поваров. В кулинарной школе в Чанша, столице Хунаня, студенты проходят краткий курс медицины. Например, им рассказывают, что уставшему бизнесмену на ужин нужна еда, активизирующая энергию в его почках. Эта школа — место, где рождается кухня современного, бурно развивающегося Китая. Раньше можно было по 25 лет ходить в поварятах, прежде чем тебе доверят кухню. Сейчас на это нет времени — нужны сотни и тысячи поваров для вновь открывающихся заведений в растущих городах.

РАНЬШЕ МОЖНО БЫЛО ПО 25 ЛЕТ ХОДИТЬ В ПОВАРЯТАХ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ТЕБЕ ДОВЕРЯТ КУХНЮ

Китайский аналог итальянского понятия “аль денте” — когда паста чуть недоварена — термин “цуи”, означающий текстуру продукта, похожую на спелый плод, твердый, но сочный. Цель быстрой готовки в воке — добиться максимального соответствия текстуры продуктов “цуи”, достичь максимума аромата и не передержать блюдо на огне ни секундой дольше.

Наконец, последний важный момент, который я узнал о китайской еде: тофу перед обжариванием в воке стоит заморозить — так будет гораздо вкуснее. Этому меня научил Чен Шенг Лин, бывший монастырский повар, теперь один из лучших вегетарианских поваров Китая, живущий в Нанкине. Проверить его совет я решил в первый же вечер по возвращении из Китая. ■

www.epidemz.net

ЗНАНИЕ

ФОТО ОХОТА?

Если у тебя есть девушка, фотоаппарат и нет ковра на стене, тебе вполне по силам сделать хороший снимок в жанре ню. Как и в других ситуациях с голой девушкой, мы готовы дать несколько советов.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

www.epidemz.net

МЕЙК АП: НАДЕЖДА ЛУКИНОВА, МОДЕЛЬ: ЕКАТЕРИНА МИНЕНКО/NEW FACE

www.epidemz.net

Фотки и девушек!

Пока мы снимали эту прекрасную девушку (ее, кстати, зовут Катя), наш прекрасный фотограф (его, кстати, зовут Михаил Королев) давал нам советы. Вот 4 из них:

1

Прежде, чем снимать голых девушек самому, надо посмотреть, как это делали великие: Хельмут Ньютон, Ричард Аведон, Стивен Майзель. Сегодня, благодаря интернету, для этого даже не надо выходить из дома. Попробуй в первый раз повторить какие-то из увиденных сюжетов. У тебя не получится, но, по крайней мере, ты поймешь, как и чего хотел добиться фотограф. Только не пробуй повторить сложное, начни с какого-нибудь простого сюжета.

2

При эротической съемке быть бесстрастным невозможно — если у тебя (фотографа) не будет эмоций, и сама фотография не вызовет их у зрителя. Но надо понимать, что, если ты слишком сильно хочешь девушку, которую снимаешь, это желание будет мешать и фотография получится пошлой. Как найти нужный баланс, думай сам.

3

Понятно, что тебе, как любому мужчине, хочется иметь много технических игрушек, но я бы советовал сначала ограничиться одним объективом. Например, Анри Картье Брессон — легенда фотографии — всегда снимал объективом 50 мм и по количеству шедевров обогнал многих. Я бы советовал с этого объектива и начать (все фотографии к этой статье можно повторить им). Купи один, но дорогой объектив: в фотографии довольно четко соблюдается закон “чем дороже, тем лучше”. Когда ты выжмешь из этого объектива максимум, тебе станет понятно, где и чего тебе не хватает, и это подскажет, какой еще объектив покупать.

4

Нет ничего лучше, чем реальное освещение. Конечно, самый удобный и выигрышный свет на рассвете или во время заката, но таких фотографий миллионы, поэтому, если хочешь сделать что-то свое, не зацикливайся на этом. Современные камеры позволяют снимать если не в темноте, то в достаточно плохих условиях освещенности, и нестрашно, если на снимке появится какое-то зерно. По большому счету, это ничего не испортит, может, даже добавит какой-то романтики, “подсмотренности”.

Света хочу

Вспышки делают картинку грубой и плоской. Поэтому, если не хочешь отказываться от вспышки, лучше направь ее в потолок, тогда свет будет мягче. Но еще лучше использовать более естественное освещение — от окон или ламп, которые можно поставить на пол, и поэкспериментировать с яркостью, прикрывая их тканью. Еще один любопытный вариант освещения — обычные карманные фонари. Расположив несколько фонарей в комнате, можно создать уникальный свет, и останется только сделать не менее уникальный снимок.

www.epidemz.net

www.epidemz.net

Крась красу

У визажиста Надежды Лукиновой целый чемодан косметики и не меньше секретов того, как с ее помощью сделать девушку более красивой. В этих советах речь не о лице, а о более интимных частях женского тела.

1 ЛУЧШЕ КОЖА

Чтобы не было следов от резинок, девушке нужно раздеться минимум за полчаса до съемки. Обычно модели на такие фотосессии приходят уже без лифчика и в свободной одежде, потому что очень тяжело убрать следы с кожи: приходится растирать ее, делать массаж. Проблема в том, что закрасить след от резинки невозможно (модель будет двигаться и под каким-нибудь уголом все равно тени выдадут след). Еще советую до съемки походить в солярий — темная кожа выглядит лучше. Пары сеансов по 5 минут будет достаточно.

2 ПРАВИЛЬНЕЕ ВРЕМЯ

Заспанное лицо утром — не лучший вариант. Я бы советовала делать такие съемки вечером — и кожа лучше, и девушке будет проще изображать роковую женщину (все-таки, только проснувшись, это делать сложно).

3 БОЛЬШЕ ГРУДЬ

Сделать грудь более красивой и объемной несложно: пользуйся правилом — светлое увеличивает, темное уменьшает. Обычно на выпуклые части груди наносят светлый тональный крем, а в ложбинке между грудями кожу, наоборот, делают темнее. Этот секрет можно использовать и в жизни, но особенно сильно он срабатывает на фотографии.

4 СТРОЙНЕЕ НОГИ

Применяй тот же прием: если хочешь сделать икры более изящными, затемняй их края тональным кремом.

5 МЕНЬШЕ ЖИВОТ

Если у девушки пухлый живот, а нужно, чтобы было видно косточки на бедрах, есть способ добиться этого без диет (по крайней мере, для фото): с бока до бока нарисуй темным тональным кремом U-образную темную линию вниз (как будто улыбку) — примерно от уровня пупка до линии чуть ниже резинки трусов. Этот прием помогает визуально уменьшить животик.

www.epidemz.net

Модель поведения

Делай девушке комплименты. Не пожирай ее глазами, заливая пол слюной, а именно хвали ее красоту. Никакой похоти (от этого ей только сильнее захочется прикрыться), только искренние и приятные ей слова.

ШУТИ Излишняя серьезность вообще противопоказана в общении с девушками. Твой легкий настрой придаст ей (а заодно и фотографии) больше естественности и раскованности. Табу одно: не шути над ее внешностью, фразы из серии “м-м-м, я смотрю, кто-то успел на распродажу арбузов” делу не помогут.

НАЛЕЙ Немного красного вина ей и тебе — то, что нужно. Почему, наверное, и сам догадаешься. Совет один: немного — это по бокалу, а не по бутылке для разминки перед более крепким продолжением.

ПРЯЧЬ Чтобы не сбить модели настрой, во время съемки не показывай ей получающиеся фотографии. Если ей что-то не понравится (а предсказать заранее это сложно), девушка зажмется и съемка будет испорчена.

www.epidemz.net

www.epidemz.net

Голая и смешная

Даже профессиональной модели, которой платят за фотосессию, может быть неуютно, когда она без одежды позирует перед камерой, что уж говорить про обычную девушку. Мы попросили кандидата психологических наук и руководителя центра HappyPeople Геннадия Чичканова помочь нам решить проблему.

– Если девушка закрепощена, что позволит ей расслабиться?

– Думаю, самый простой способ — заняться с ней сексом перед съемкой. Она расслабится, да и ты тоже — одни плюсы.

– Легче ли девушке будет психологически, если ты будешь снимать ее тело без лица?

– Нет, если она зажата, это не поможет. Вопрос в уровне доверия. Что ей дает фото без лица? Только то, что, если вы расстанетесь и ты выложишь эти фото в интернет, на них ее будет сложно узнать. Если она вообще боится, что ты без ее ведома будешь эти снимки кому-то показывать, это уже повод для нее быть закрепощенной.

– Если в комнате зеркало, поможет ли оно или помешает?

– Скорее помешает. Большинство людей не любит смотреть на себя в зеркало, когда они голые, поэтому в реальной жизни так мало зеркальных потолков в спальнях.

– Что еще может испортить ее настрой?

– Я бы не советовал показывать ей снимки других голых женщин, даже если ты хочешь просто продемонстрировать ей образец позы или жеста для фотографии. Женщина будет себя сравнивать и ревновать. Точно так же не стоит увлекаться "фотошопом", обрабатывая фотографию, — для нее это будет означать только то, что реальная она тебе не нравится и ты хотел бы ее изменить.

Фото шопы

Арт-директор Владислав Рябинин за 11 лет в Men's Health обработал бесчисленное количество девушек (мы о фотографиях, а не о том, о чем ты подумал). Мы попросили Влада провести мини-мастер-класс по Photoshop.

1

Если хочешь сделать девушке грудь больше, выбери в меню "фильтры" "Эффект жидкости" (в английской версии Liquify). В открывшемся окне найди инструмент "Раздувание" (Bloat Tool) и выбери зону чуть больше самой груди. Теперь просто жмешь на грудь, пока она не раздуется до желаемых размеров. После "операции" не забудь обработать увеличенную зону инструментом "Резкость" (Sharp Tool), чтобы снова сделать резкими поплывшие от "эффекта жидкости" места. Этот же рецепт поможет сделать более пухлыми губы или более округлыми бедра. Кстати, и себе можно так сделать мышцы больше.

2

Отретушировать фото целиком вручную сложно, поэтому я бы советовал купить плагин для Photoshop, который называется Portraiture 2. Стоит он дорого — $200, но зато даже человек, никогда не работавший с Photoshop, сможет обработать фото на достойном уровне. Portraiture позволяет выделить на фото только кожу девушки и потом, двигая "бегунки", менять ее тон, при этом цвет волос или каких-то других вещей на кадре меняться не будет. Ты избавишься на фотографии от красных пятен на коже, синих, замерзших ног и прочих приветов от суровой реальности. ■

www.epidemz.net

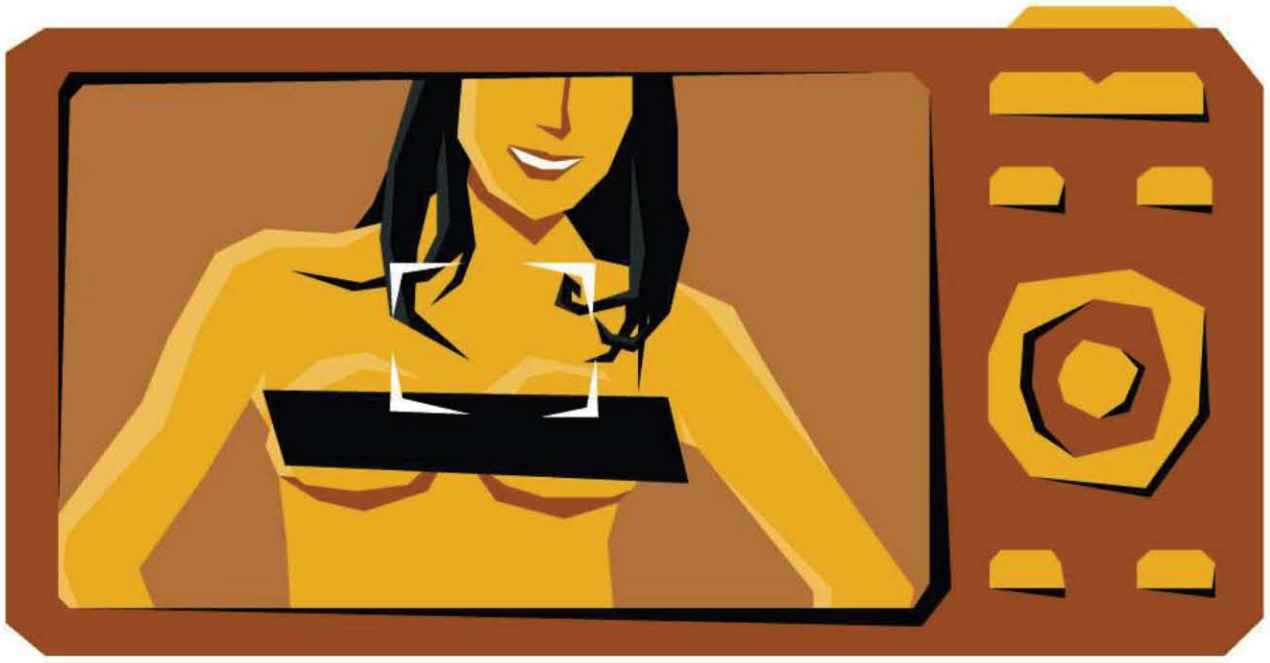
СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

306

ИНОСТРАННЫХ ЗАЛОЖНИКОВ БЫЛО ЗАХВАЧЕНО В ПЛЕН С НАЧАЛА ВОЙНЫ В ИРАКЕ. УЗНАЙ, КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ПОХИТИЛИ ШИИТЫ, НА СТР. 124

18 000

ГОЛЫХ ЛЮДЕЙ НА ОДНОМ СНИМКЕ ЗАПЕЧАТЛЕЛ В 2007 ГОДУ В МЕХИКО ФОТОХУДОЖНИК СПЕНСЕР ТУНИК. ЕСЛИ ТЕБЕ ДЛЯ СЧАСТЬЯ ДОСТАТОЧНО ФОТОГРАФИИ ВСЕГО ОДНОЙ НЕОДЕТОЙ ЖЕНЩИНЫ — УЗНАЙ, КАК УГОВОРИТЬ ПОДРУГУ НА ОТКРОВЕННУЮ ФОТОСЕССИЮ НА СТР. 150

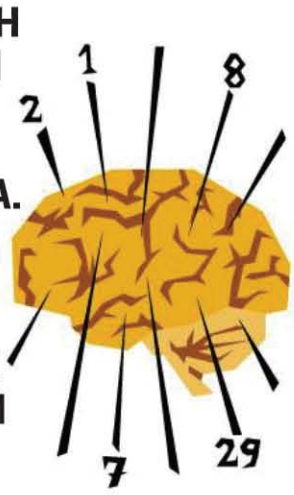


КЕ-ЧИАП

КИТАЙСКИЙ СОУС ИЗ КВАШЕНОЙ РЫБЫ И СПЕЦИЙ, ПРИВЕЗЕННЫЙ В XVII ВЕКЕ В АНГЛИЮ И ПРЕВРАТИВШИЙСЯ ТАМ В КЕТЧУП. ЧЕМУ КИТАЙЦЫ МОГУТ НАУЧИТЬ НАС В КУЛИНАРНОМ ПЛАНЕ СЕЙЧАС — СМОТРИ НА СТР. 140

30

РАЗЛИЧНЫХ ЗОН АКТИВИРУЮТСЯ В ЖЕНСКОМ МОЗГУ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА. НАУЧИСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ВКЛЮЧАТЬ ЭТИ ЗОНЫ В ГОЛОВЕ СВОЕЙ ПОДРУГИ НА СТР. 134



1500

СПЕЦОПЕРАЦИЙ ПРОВЕЛИ ИЗРАИЛЬСКИЕ БОРЦЫ С ТЕРРОРОМ ЯМАМ ЗА ТРИ ГОДА ВТОРОЙ ПАЛЕСТИНСКОЙ ИНТИФАДЫ. О ТРЕБОВАНИЯХ К БОЙЦАМ ЭТОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ — НА СТР. 116

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

www.epidemz.net

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

12-19 февраля. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

12-17 февраля. Кольский полуостров
Приключение на снегоходах от Хибин до Белого моря. Совместно с «Кольскими экспедициями»

26 февраля-4 марта. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-10 марта. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к Пятому чуду России – плато Маньпупунер. Совместно с «Клубом искателей приключений»

14-16 апреля. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с «Кольскими экспедициями»

29 апреля-5 мая. Карелия
Сплав на катамаранах по рекам Карелии

Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

www.epidemz.net

ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В БУШ

Иван Глушков проехал 1000 км по ЮАР, вернулся целым и невредимым и рассказал о своем путешествии.

www.epidemz.net

ЧТО? Автопробег по южноафриканскому бездорожью
ГДЕ? Провинция Западный Кейп, горный массив Седерберг.
КОГДА? Лучшее время — местная весна, с сентября по ноябрь.
КАК? Перелет Москва–Кейптаун — от 35 тыс. руб. (минимум одна пересадка). Арендовать внедорожник и получить консультацию по прокладке маршрута можно тут — driveafrica.co.za.

ПЕРЕД МОИМ ОТЪЕЗДОМ в ЮАР все знакомые считали своим долгом как следует меня напугать: слали фотографии тамошних трущоб, прославленных благодаря фильму "Район №9", истории про местных жителей в разноцветных шапках, приставляющих нож к горлу белого туриста... Истории эти, впрочем, только раззадоривали. Пугала же перспектива 4 дня рулить автомобилем по неправильной стороне дороги (в ЮАР, как во всех бывших британских колониях, движение левостороннее). До сих пор мой опыт ограничивался отпускными прогулками на мопеде по тайскому острову от гостиницы до небольшой ромовой фабрики, где я всякий раз случайно попадал на дегустацию, а на обратном пути мучительно соображал: "Так, а какая сторона у них тут не такая, как надо?"

К счастью, если держать в голове простые правила (о них см. примечание на следующем развороте), то к вождению по левой стороне довольно быстро привыкаешь. Если коротко, то мне и еще 10 журналистам предложили проверить на прочность внедорожник Volkswagen Touareg, совершив пробег по проселочным дорогам южноафриканской провинции Западный Кейп. Люди на этих территориях — сначала кочевые племена бушменов, потом голландские фермеры, а следом и английские колонизаторы — всегда селились обособленно друг от друга, огромные пространства лишены железных дорог и автобусного сообщения, внедорожник тут — как раз подходящее средство транспорта. Ну и на этих пространствах — масса интересного.

www.epidemz.net

Группа, дюны

Рано утром наш караван выезжает из Кейптауна. Шесть машин с журналистами и одна машина сопровождения, в которой следуют два инструктора: веселый краснолицый немец из Германии Матиас и молчаливый немец из Италии Роберт. Первая остановка — песчаные дюны в окрестностях города Атлантис, в 40 км от Кейптауна, белоснежный пляж шириной (не длиной!) в 5 км, поросший редкими соснами и кустами. Несмотря на раннее утро, здесь довольно шумно: люди катаются по песку на мопедах, квадроциклах, грязно-белых пикапах (самый распространенный в ЮАР цвет и тип машин) и вообще всем, у чего есть колеса. Или крылья — над нашими головами периодически пролетает планер. Чтобы автолюбители не засрали дюны окончательно, власти закрыли их для машин с января 2012 года. Но мы успели до закрытия.

Глушков брызжет песком из-под колес в дюнах Атлантиса

Снизили давление в шинах, чтобы не буксовать на песке, двинулись. Роберт в головной машине прокладывает по-немецки аккуратную трассу — никаких резких поворотов, крутых подъемов и затяжных спусков. Все остальные модно разгоняются, тормозят с брызгами песка. Опытный автожурналист Сан Саныч решительно падает с отвесного склона бампером вниз — и пробивает радиатор. Молодец. Меня же манит самая высокая дюна, доминирующая над местностью, как курган какого-нибудь африканского царя. Давлю на газ, взлетаю на холм — и обнаруживаю, что такой аккуратный он только с моей стороны, обратный склон срезан как ножом. Вылетаю в воздух над этим отвесным склоном и начинаю валиться набок. В другом месте я бы точно “сделал уши”, но тут машина грубо воткнулась боком в песок и застыла под углом в 60°. Наверху тут же собралась ликующая толпа, все фотографируют, делятся впечатлениями — и только хмурый (отчего бы это?) Роберт спускается ко мне, раскачивает машину, выравнивает колеса и спускает ее с холма. Туарег

с пробитым радиатором отправляют в ремонт, а мы держим путь на север, в горы Седерберг.

Золотые зубы

Всего 50 км от моря, и природа стремительно меняется. Вместо средиземноморской идиллии — виноградники, оливковые рощи — вырастают довольно высокие скалистые горы, перемежающиеся широкими долинами. Из растительности — только буш, мелкий цепкий кустарник. Климат тоже меняется: после влажного и прохладного приморского — настоящий пустынный, днем +30, ночью +10. И никого. Едешь час, полтора — ни одной встречной машины, вообще никаких признаков жизни. Мобильные здесь не работают, даже спутниковый телефон Матиаса ведет себя неуверенно. Навигатор час за часом показывает унылый серый экран

Знака “Осторожно, носороги” на дорогах в Седерберге нет, но уступать дорогу приходится

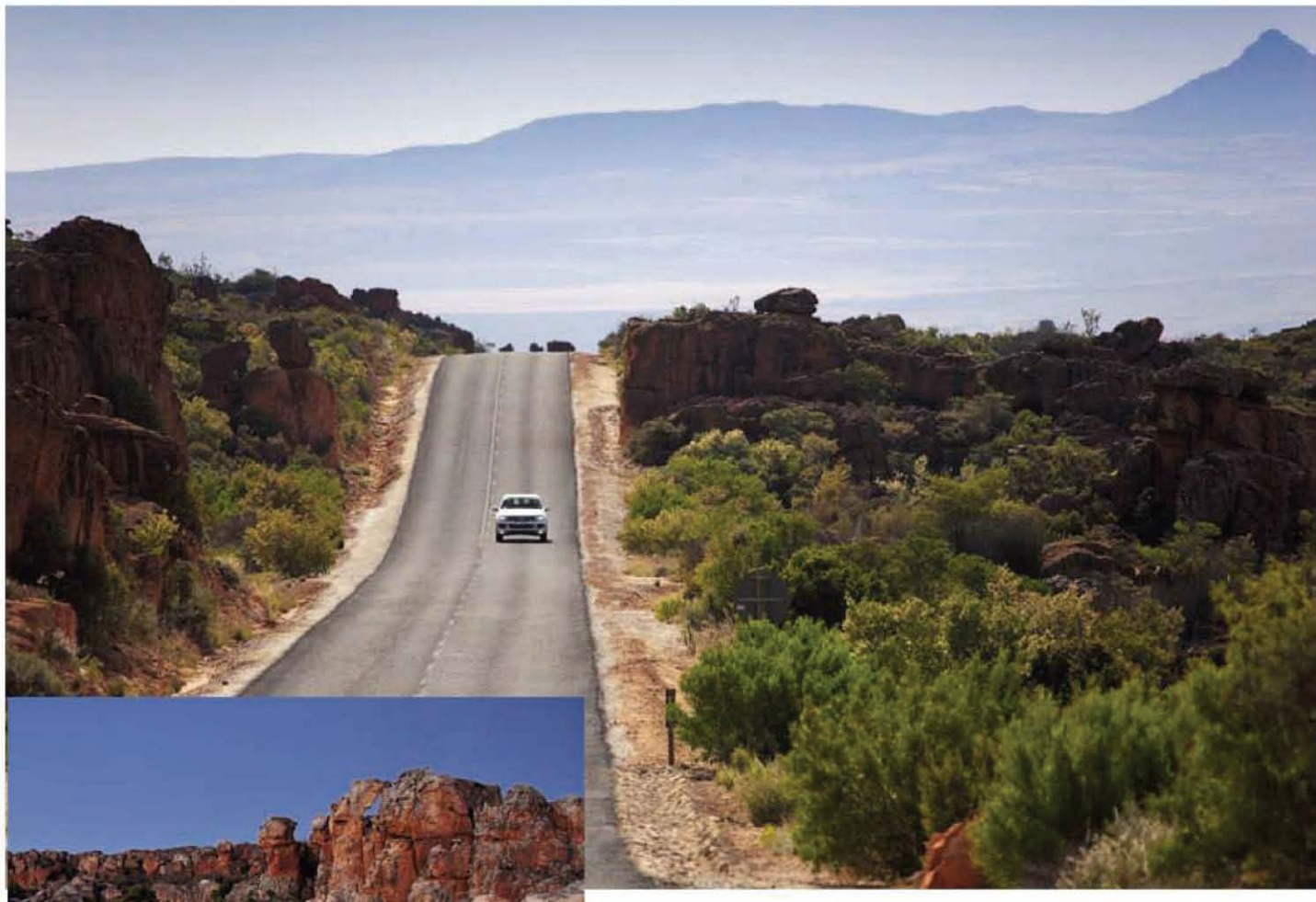
с точкой посередине — никаких намеков на дорогу, по которой мы едем. Да и сама дорога скорее намек — каменистая колея посреди бесконечного буша. Периодически дорога взбирается серпантином в гору, разумеется, без всяких ограждений. Иногда ни с того ни с сего участок дороги оказывается выложен бетонными плитами, а иногда и заасфальтирован. Но, едва успеваешь обрадоваться и нажать на газ, он незамедлительно заканчивается, и снова пыльный проселок.

Забегая вперед, скажу, что в этом и есть основная прелесть путешествий по провинциальной Южной Африке. Никаких толп туристов: ни японцев с фотокамерами, ни пьяненьких

www.epidemz.net

ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ

- Собственно, главное и основное правило движения — все зеркально. Обгонять едущую впереди машину нужно справа, уступать дорогу помехе слева. В Южной Африке довольно много специфических, отсутствующих у нас дорожных знаков, но запомнить нужно только два — “остановка запрещена” и “стоянка запрещена”, они здесь выглядят совсем по-другому.
- Чуть труднее приучить себя при выезде на перекресток смотреть вправо, а не влево и отговорить от подсознательного желания по окончании маневра выехать на правую сторону дороги. Но все не так страшно — уже под конец первого дня я делал все, как надо, на автомате.
- Самое сложное — свыкнуться с габаритами машины. Подсознательно думаешь, что слева у тебя не пассажирское сиденье, а дверь, поэтому максимально прижимаешься к левому краю дороги. На узких проселках и при обгоне это может создать определенные проблемы.



немцев, ни американских старушонок. Не то чтобы я не любил всех этих людей, но там, где они появляются в громадных количествах, исчезает всякий национальный колорит. Ну разве что “Кока-кола” на вкус немного другая, чем в твоем городе. А тут, впервые за много лет, я действительно почувствовал себя в Совсем другой стране.

О, на горизонте показался придорожный шалман. Предприятие широкого профиля, форпост цивилизации. Кафе, магазин (торгующий в основном продуктами с хозяйского огорода, на них смело можно писать модное “органическая еда”), мотель, заправка и автомастерская. Особенно мы радуемся мастерской. Ездить тут нужно строго по колее: обочины усыпаны острыми, как бритва, каменными осколками. Но ездить так не получается. Трудно привыкнуть, что слева у тебя не дверь, а пассажирское сидение, — коллеги, инстинктивно прижимаясь влево, один за другим колют шины об неудавшиеся наконечники бушменских копий.

Пока Матиас занимается колесами с местным мастером, в кафе нас обслуживает дородная рыжая бурская женщина. Магнитофон надрывается песнями на африкаанс — в конкурсе на занудство эта музыка победит с сокрушительным отрывом. Впоследствии нам не раз встречались такие кафе, и везде, где были буры, играла эта музыка. Есть и кафе с цветными хозяйками (“цветные”, coloured — вполне приличный местный термин), чуть менее дородными, вообще не включающими музыку, зато с родной цыганской душой — все без исключения с фигурными золотыми зубами, в которые вставлены камешки и прочая бижутерия.

Третий колоритный тип местного населения — похожие на киношных ковбоев фермеры. Собственно, слово

www.epidemz.net

“бур” на африкаанс значит “крестьянин”. Максимально плотное знакомство с бурами случилось в последний день нашего заезда, на ферме “Кеникрааль”. Порядка часа езды по очередному горному серпантину вбок от основной трассы, и мы оказываемся в долине горной реки, засаженной фруктовыми деревьями. Нас встречают два здоровяка в шляпах, шортах, сапогах и клетчатых рубашках, их могучие рыжеволосые жены и зашуганный чернокожий работник. (Когда здоровяки едут куда-то на своем грязно-белом пикапе, бедняга садится даже не в кузов, а прицепляется снаружи к заднему борту машины.) Пока жены кормят нас на убой бараниной, булками и абрикосовым вареньем (все сделано их крепкими задубевшими руками), ковбои развлекают крайне неполиткорректными рассказами, как подбивали советские танки во время гражданской войны в Анголе, перемежая истории пафосными речами вроде: “Мой отец, мой дед и 4 поколения их предков возделывали эту благословенную землю!”

Ройбос и бандиты

Главная гастрономическая достопримечательность горного массива Седерберг — ройбос, африканский аналог чая. Вопреки легендам, никаких особых витаминов и минералов в ройбосе нет. Зато навалом антиоксидантов и вообще нет кофеина — при этом бодрит он не хуже кофе и пить его можно даже маленьким детям. Чудо-кустарник пытались выращивать за пределами Седерберга, в Южной Америке и Австралии, но безуспешно, его устраивает только здешний микроклимат. Мне ройбос кажется жутко невкусным: кислая водичка и больше ничего, но попутчики пили и нахваливали. Не оценил я и сырую страусятину — мясо с соплями, брр. Зато спрингбок — местная антилопа — по вкусу напоминает нашу оленину. Рекомендую.

Кроме фермерской еды, Седерберг знаменит наскальной живописью, многим здешним рисункам около 8 тыс. лет. То есть, сами рисунки вполне стандартные: мужики с луками, бегущие за быками, слоны, идущие на водопой, и снова мужики с луками. Зато все это на широком каменном уступе, над водопадом, окруженным цветущим по случаю весны

АФРИКАНСКИЕ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

Стоянка запрещена

Остановка запрещена

Осторожно, слоны

Брод

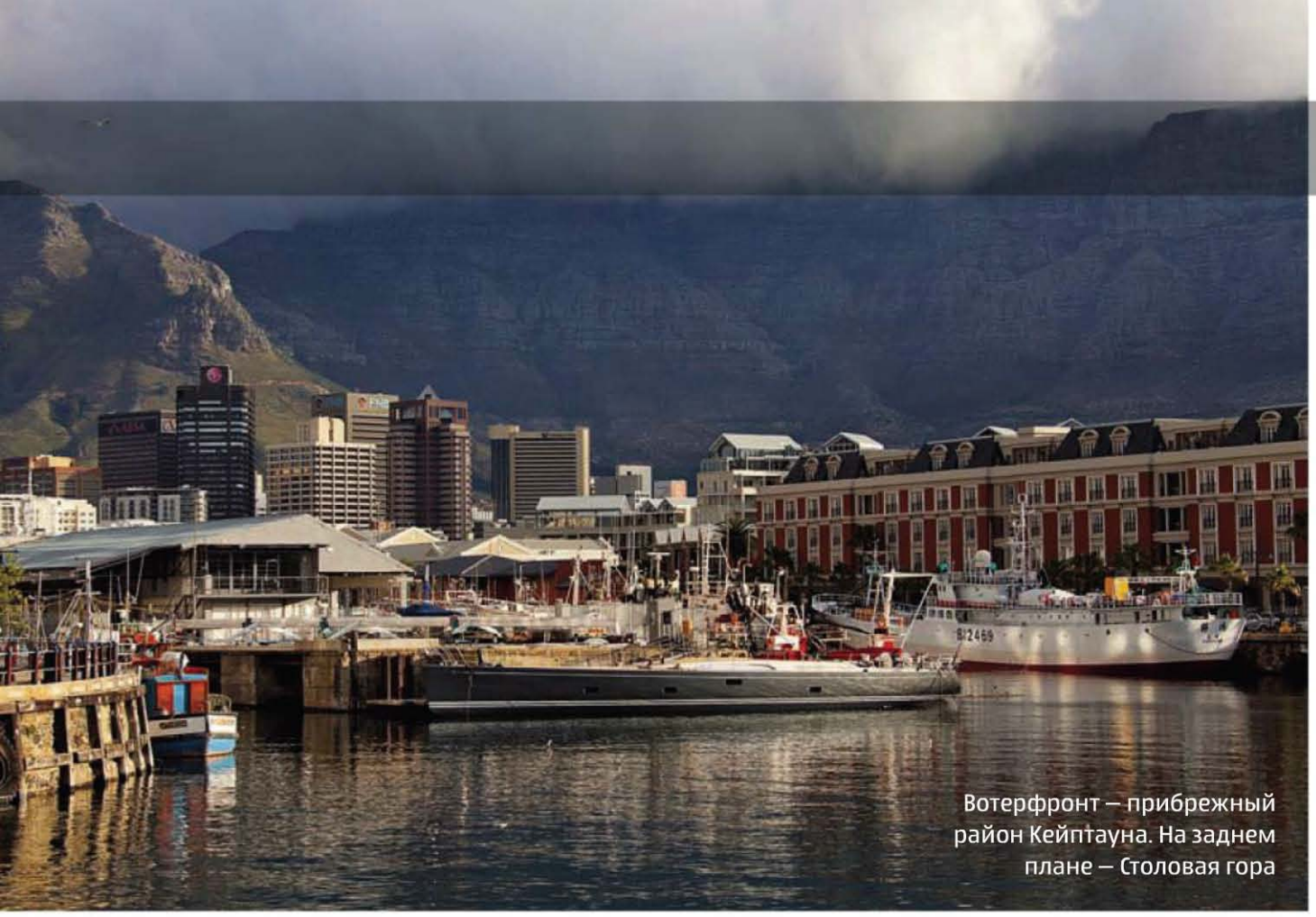
Конец асфальтовой дороги

Впереди светофор (надпись на асфальте)

Зиплайн — спуск по натянутому над пропастью канату — главное после барбекю развлечение в Кеникраале

Очковые пингвины — единственные купальщики на кейптаунских пляжах. Людям слишком холодно

www.epidemz.net



Вотерфронт — прибрежный район Кейптауна. На заднем плане — Столовая гора

ЕЩЕ ПЯТЬ ИНТЕРЕСНЫХ МАРШРУТОВ РЕКОМЕНДУЕТ ЖУРНАЛ NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

1. ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ

Россия. Черноморское побережье, Горячий Ключ — Красная Поляна

Город Горячий Ключ, как можно догадаться из названия, знаменит своими минеральными водами. По пути сможешь запастись сезонными овощами-фруктами и краснодарским чаем, который обрабатывают неподалеку, на Мацестинской фабрике. Дорога довольно сложная — полосы всего две, за поворотом ничего не видно, поэтому обгонять не рекомендуется. По пути можно останавливаться в дорожных карманах, переводить дух и любоваться морем. В конце путешествия тебя ждет Красная Поляна: тут прямо у заправки, в кафе "Вареничная хата" подают вкуснейшие вареники. Правда, есть у маршрута и минус — летом трасса сильно загружена.

2. КИНЕМАТОГРАФИЧЕСКИЙ

Россия. Алтай
Чуйский тракт

Чуйский тракт — это дорога, которая тянется от Новосибирска до границы с Монголией (963 км). Здесь Василий Шукшин снимал фильм "Живет такой парень", тут же в августе 2005-го убился актер и губернатор Михаил Евдокимов (не следуй его примеру, не выезжай на встречку). Трасса идет по степи и по горам. По пути можно заехать к Телецкому озеру (одному из самых глубоких в России). Сложный участок маршрута — Семинский перевал на 583 км дороги. Тут тебе придется подняться на высоту 1717 м, путь наверх — около 9 км, вниз — 11. Забравшись на вершину, полюбуйся на заросшие кедром склоны. Особенно красивый участок дороги — между горами Сарлык и Тияхта.

3. ТРОПИЧЕСКИЙ

Панама, Колумбия
Трасса ПанАмерикан

Панамериканское шоссе — самая длинная трасса в мире, за это ее даже внесли к Книгу рекордов Гиннесса. Начинается она в Северной Америке, а кончается в Южной. Все бы хорошо, но на границе Панамы и Колумбии есть 87-километровый участок — Дарьенский пробел — по которому дорогу проложить не могут по сей день. Зато сквозь густую болотистую сельву проходит популярный внедорожный маршрут, который мы и предлагаем тебе освоить. Маршрут довольно сложный — готовься.

4. ИСТОРИЧЕСКИЙ

Италия, Апуанские Альпы

Серьезных внедорожных навыков от тебя тут не потребуется. Дорога в горах приличная, хоть и постоянно петляет между склонов. Пока будешь крутить руль, не забывай смотреть по сторонам — на карьеры знаменитого каррарского мрамора. Его использовали при строительстве Мраморной арки в Лондоне, Пантеона и колонны Траяна в Риме, Сиенского собора (соответственно, в Сиене). Из каррарского мрамора Микеланджело сделал своего Давида. Машин на этих дорогах немного, поэтому ехать можно в свое удовольствие.

5. УЧЕБНЫЙ

Крым, Чатыр-Даг

В окрестностях горного массива Чатыр-Даг несколько внедорожных маршрутов, популярных среди любителей автоэкстрима. На дороге — большие камни, поваленные деревья, а после дождя много грязи. Тебе придется постараться, чтобы не увязнуть. Впрочем, здесь часто бывают туристы, поэтому, если что, они всегда помогут. Да и разные автоклубы регулярно организуют заезды по окрестностям, можешь присоединиться к команде и получить необходимые для поездки по бездорожью навыки. Забраться на вершину на автомобиле не удастся, но в какой-то момент можешь ее оставить и дойти пешком до горных пещер.

бушем, тянущимся вверх по склону огромной долины. Показывают рисунки на рассвете, что добавляет мероприятию романтики. Кстати, видов растений в Западном Кейпе больше, чем во всей Европе, и просто остановившись на обочине, можно часами разглядывать цветы всех размеров и мастей, покрывающие кусты.

Последний день мы проводим в Кейптауне, где, вопреки страшным рассказам, никто не приставляет мне нож к горлу. Все обошлось спекулирующими на криминальной романтике попрошайками, подбегавшими с фразами вроде: "Мистер, я не хочу насилия! Я не хочу преступлений! Я хочу есть! Не надо, не давайте мне денег! Пойдем в Макдоналдс, купи мне гамбургер!" После пустынной жары здешний влажно-прохладный от близости Индийского и Атлантического океанов климат приятно бодрит, как и бесконечное веселье в старом городе, даром что он выглядит как натуральный город из фильмов про Дикий Запад: деревянные дома с нависающим над улицей вторым этажом, точь-в-точь салуны из вестернов, вот только вместо "Wanted!" на стенах развешаны рекламы пива и стиральных машин. Площадь перед ратушей, продолжая ряд кинематографических ассоциаций, — тот самый "Район №9": вся завалена мусором и заставлена самодельными ларьками и палатками, торгующими шурупами, пакетами для мусора, туалетной бумагой, средствами от тараканов и прочей максимально неинтересной приезжему ерундой.

Поднявшись под финал на Столовую гору, выслушав обязательные истории о том, что живущий здесь похожий на суслика капский даман — ближайший родственник слона (никаких научных подтверждений), а спускающиеся с горы на город облака — дым из трубок старого пирата Яна ван Хункса и Сатаны, курящих тут уже не одну сотню лет (никаких научных подтверждений), с чувством выполненного долга отправился домой. Хотя для полного удовлетворения не хватало, конечно, какой-нибудь автомобильной поломки — помимо пробитого радиатора, мои попутчики отметились оторванным крылом и четырьмя проколотыми шинами. А мне вот не повезло. ■

www.epidemz.net

МЕСТО

Лиллехаммер (Норвегия)

Лиллехаммер, расположенный в 187 км от Осло, получил мировую известность после прошедшей здесь зимней Олимпиады 1994 года. В самом городе стоит посетить Олимпийский музей и подняться на вершину олимпийского трамплина, откуда видны все пять горнолыжных центров региона (Хафьель, Квитфьель, Шейкампен, Шушёэн и Голо), объединенных в зону катания Lillehammer Ski Resorts с единым ски-пассом.

Самый большой из них — Хафьель, где можно и на лыжах покататься, и промчаться на огромной скорости на бобслейных санях. Высшая точка курорта — 1030 м, перепад высот — 835 м. Здесь 30 трасс разного уровня сложности и 15 подъемников. В Хафьеле нет очередей даже в высокий сезон, а фирменной особенностью места считаются длинные спуски, хорошо подготовленные трассы и солнечная погода.

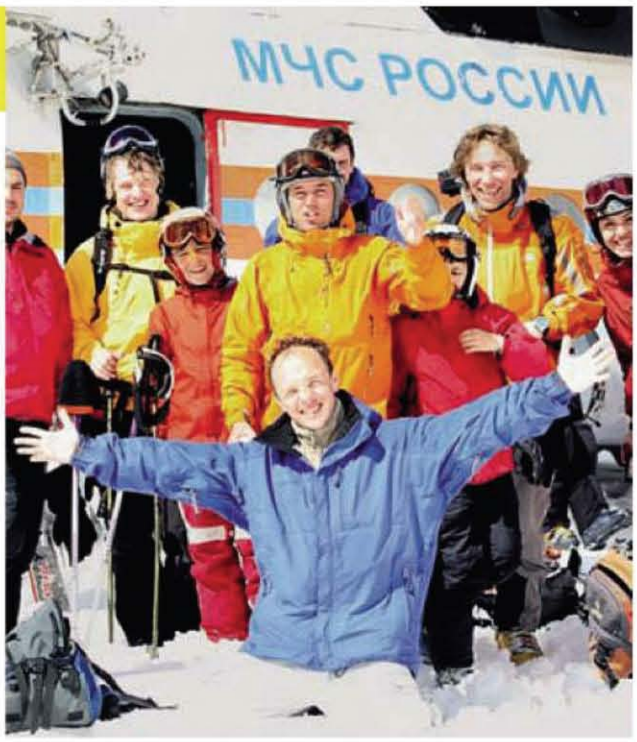
Квитфьель — самый современный курорт региона (построен как раз к Играм 1994 года). За возможность погонять на "черной" трассе этот горнолыжный центр называют "Царством скорости". Каждый год здесь проходит этап Кубка мира по скоростному спуску, ближайший состоится 3 и 4 марта. Всего на курорте 11 подъемников и 29 км подготовленных спусков с перепадом высот в 854 м. Любители фрирайда могут покататься по "пудре" в лесу или по полям, а сноубордисты и лыжники-ньюскулеры попрыгать в сноупарке с фигурами разного уровня сложности. Приглашаем тебя на олимпийские трассы Норвегии в марте и апреле. Подробности тура на mhadventure.ru.

Зимний сезон: декабрь-апрель
Время: московское -3 часа (зимой)
Авиабилеты: Москва–Осло–Москва — от 8 тыс. руб.
Сувенир: всякие штуки с олимпийской символикой

ФОТО: INNOVATION NORWAY

ПЕРСОНА

Сергей Шуклин



С 1994 года организует приключения на территории курортов Сочи и Красная Поляна. "Когда хобби перерастает в успешный бизнес, — рассказывает Сергей, — невыполнимая задача только бодрит. И уже нет разницы — организация пикника на тысячу человек, захватывающее приключение в горах с перелетом и сплавом по горной реке или экологическая акция. Любое мероприятие состоит из "кубиков"-модулей. Наша задача — подобрать и сложить их в нужной последовательности, чтобы было увлекательно, с надрывом, с эмоцией".

Третий год Men's Health вместе с Сергеем штурмует самые "закрытые" места олимпийской Красной Поляны и на лыжах, и в кедах. В этом сезоне мы набираем группы в Школу фрирайда, которая состоится в феврале и марте. Ты пройдешь обучение у лучших российских инструкторов по внетрассовому катанию. Увидишь, как "рубятся" фрирайдеры на первом чемпионате России (во время тура 12-19 февраля) и на этапе Кубка мира (с 26 февраля по 4 марта). Как записаться в Школу фрирайда, — узнаешь на mhadventure.ru.

www.epidemz.net

БУДЕТ

19-24 ФЕВРАЛЯ

Тур на снегоходах по Кольскому полуострову

Стартует на берегу Белого моря в селе Варзуга и через 6 дней финиширует в Кировске. Во время этого приключения Men's Health Adventure ты исследуешь самый крупный горный массив Кольского полуострова — Хибины, побываешь в Ловозерских тундрах, — в этих горах начинаешь верить в легенды о Гиперборее. Ты не только полюбуешься покрытыми ледовыми торосами Белым морем и деревянными храмами Варзуги (в их числе Успенская церковь, построенная в 1674 году "без единого гвоздя"), но и побываешь в село Краснощелье, к которому не ведут дороги, — туда можно добраться только вертолетом или, как мы, зимой на снегоходах. Общая протяженность маршрута — 600 км. Подробности приключения и бронирование участия на mhadventure.ru.

БЫЛО

Игорь Игнатьев, директор Quicksilver New Star Invitational

26 НОЯБРЯ 2011 Г.

Russian Snowboard Awards

В конце ноября были подведены итоги пятого ежегодного Russian Snowboard Awards. В течение месяца на www.rsa2011.ru в шести номинациях премии проголосовали более 37 тысяч человек. Голоса посетителей сайта учитывались экспертным жюри. Награждение победителей состоялось в московском клубе "Воздух". Церемонию вел Андрей Пирумов — профессиональный сноуборд-фотограф, главный редактор журнала "Доски". В номинациях "Открытие года" и "Райдер года среди девушек" победили Никита Автанеев из Москвы и Евгения Гольдман из Одинцово. "Райдером года" и "Народным героем" стал Денис Леонтьев из Санкт-Петербурга. В номинации "Соревнования года" лучшим стало мероприятие Quiksilver New Star Invitational, прошедшее на курорте Игора под Питером. Лучший лагерь — Tsey Camp в Северной Осетии. В номинации "Фотограф года" победителя определяло только экспертное жюри, выбор пал на Кирилла Умрихина, сотрудничающего в том числе и с журналом Men's Health. Также призами были отмечены: Сергей Гоглов, которому не хватило всего одного голоса до победы в номинации "Открытие года", сноуборд-лагерь DC.Kirovsk.Lab и корреспондент "Спорт-Экспресс" Алексей Светличный.

ГАДЖЕТ

Утепляющая подкладка Omni-Heat

Новая технология компании Columbia. Подкладка Omni-Heat одновременно отводит испарения и возвращает телу его собственное тепло. Таким образом, сохраняется на 20% больше тепла, чем при использовании обычного утеплителя. Излишнее тепло и влага отводятся наружу, не вызывая перегревания. В мужской коллекции Columbia с технологией Omni-Heat представлены куртки, брюки, термобелье, жилетки — все это пригодится в зимних приключениях Men's Health Adventure.

www.epidemz.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

1-8 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

БОЛЬШОЕ ТЕЛО

“Астеник”, “задохлик”, “дрыщ”, “шкилет”... Как только тебя не называют за глаза. Ты уже не раз пробовал победить свое тело в тренажерном зале, но заветные кг так и не получил. Обидно, да? Все поправимо. Перед тобой — начало комплексной программы набора мышечной массы, которая всего за год сделает из тебя приличного человека.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

www.epidemz.net

Эта программа — не только для астеников, но и для любого человека, плохо набирающего мышечную массу. Таковых называют словом “хардгейнеры” и это добрая половина молодых и не очень мужчин. В чем здесь проблема? Популярные культуристические методики с такими случаями работают из рук вон плохо, ибо не обладают хоть сколько-нибудь упорядоченной системой периодизации нагрузок. Если намеки на что-то подобное и случаются, все планирование сводится к чередованию условно “силовых” и условно “гипертрофийных” периодов. Условно потому, что различия между периодами незначительны и легко могут свестись к изменениям только в количестве повторов или длине пауз отдыха. В результате методика перестает давать заметную отдачу уже через три недели после начала тренировок. Можно обратиться к тренерам новой формации, продвигающим так называемый функциональный, более спортивно-ориентированный тренинг. Но эти тренеры, справедливо считая мышечную гипертрофию не самым важным параметром хорошей физической формы, наверняка распишут тебе лишь один работающий на набор мышечной массы период. После чего примутся склонять к развитию других качеств: от выносливости до гибкости, фактически отдаляя от вожделенной цели — мышц.

www.epidemz.net

ДОЛГАЯ ДОРОГА К ДЮЙМАМ

В подобную ловушку угодили и мы сами, когда в сентябре 2010 года опубликовали спецпрограмму для астеников. Объединив и проанализировав все важные для мышечного роста факторы, мы создали гарантированно работающую систему, которая... длилась всего пару месяцев. Потом счастье набравшего в среднем по 3-5 кг мышц астеника сменялось горем и фрустрацией — что делать дальше, он не знал. Проходить программу заново? Но от постоянного ее повторения можно ожидать только стагнации! Возвращаться к прежним методикам? Они не работали годами, а значит, не станут работать и сейчас! В итоге, поразмыслив, мы решили запустить новую, куда более длительную программу тренировок, ориентированную на гипертрофию.

Ее особенностями будут:

● **Продолжительность.** 10 месяцев чистого тренировочного времени. И это ли не главный повод для радости? Ведь даже за 8 суперэффективных недель из задохлика-астеника в атлета-качка не превратишься. С учетом вынужденных и запланированных недель отдыха (учитывай два отпуска и возможные пропуски по болезни) ты получишь целый год гипертрофийного рая.

● **Вариативность.** Большие мышцы сродни мозолям: это адаптация охранного рода, задачей которой является твоя лучшая сопротивляемость стрессогенным воздействиям — физическим нагрузкам или трению соответственно. Но, к большой беде для качка, адаптируемся мы очень быстро, и вот уже прежние воздействия не делают нашу кожу грубее, а мышцы больше. Вновь "удивить" организм, не теряя основную тренировочную цель, и есть главный секрет успеха программ по набору веса. Наша программа разбита на пять этапов, которые будут гипертрофийными, но каждый раз тренировки формируются по-разному и основной упор делается на различные стимулирующие развитие мускулов факторы.

● **Методическая безопасность.** Проблема любой эффективной программы тренировок заключается именно в ее однообразии и... эффективности. Быстрое изменение возможностей тела на порядок увеличивает риск возникновения травм. Внезапно ставший более сильным человек травмируется чаще, просто потому, что начинает ожидать от себя и позволять себе больше, чем тогда, когда был хилым и невеликим в плечах. Все пять программ будут длиться не более 8 недель каждая. Это достаточный срок для адаптации к тем или иным физическим нагрузкам: если продолжать упираться дальше, получишь либо застой результативности, либо травму.

● **Результативность.** Эта годовая программа не является методической абстракцией и проверена лично мною на реальных клиентах фитнес-клубов, обычных людях вроде тебя. Понятное дело, что у одного тренера статистическая выборка подопытных не очень велика, тем не менее средний результат — набор 10-15 кг за год. В одном исключительном случае получилось даже 20...

ЭТАП 1. СИЛОВОЙ-ГИПЕРТРОФИЙНЫЙ

В первые 8 недель сделаем акцент на развитие силы, которая, во-первых, позволит сделать последующие тренировочные периоды более эффективными, увеличив в них рабочие веса, а во-вторых, заметно добавит мышц, начиная уже со второй недели. Вот основные принципы этой программы.

КЛАСТЕРНЫЙ СЕТ. Подходы в ключевых упражнениях будут состоять из нескольких мини-подходов. Если в программе написано 3(4*2), ты действуешь так: выставив на штангу рабочий вес, делаешь 2 повтора, возвращаешь штангу на стойки, отсчитываешь 10-15 секунд, вновь снимаешь штангу со стоек и опять делаешь 2 повтора. Так четыре раза, после чего подход будет считаться законченным. Отдохнув предписанное количество минут, повтори все сначала еще дважды, пока не получишь 3 подхода.

ИНТЕНСИВНОСТЬ. Ты будешь тренироваться 3 раза в неделю, например в понедельник, среду и пятницу. Каждая тренировка будет состоять из двух частей: первая силовая, вторая кондиционная — почти полностью состоящая из упражнений с собственным весом. Задача кондиционной части — поддержка выносливости, работа над координацией и балансом, чтобы в процессе набора массы ты не превратился в тяжело пыхтящую машину по медленной переноске собственного тела в пространстве.

ПО КРУГУ. В таблице ты найдешь 4 распланированные по нагрузкам недели, этот курс надо будет пройти дважды. Проходя программу во второй раз, увеличь все рабочие веса, но не меняй упражнения даже на подобные им — мы работаем над увеличением силы, а для выполнения задачи упражнения должны быть неизменными весь период.

РАБОЧИЕ ВЕСА. Самое главное в таблице — планирование количества и интенсивности кластерных сетов. Начать первую неделю надо с веса, который ты поднимаешь в конкретном упражнении на 6-7 повторов. Допустим, вес в жиме лежа на 6-7 повторов у тебя 80 кг. Первая неделя — жми 4(4*2) с весом 80 кг. Вторая неделя — подходов меньше, значит, вес снаряда можно увеличить. Например, так: 3(4*2) с весом 85-90 кг. Третья неделя — увеличение объема, подходов становится больше. Поэтому оптимальной здесь будет попытка выполнить все шесть подходов с тем

ФОТО: CORBIS/ФСА

www.epidemz.net

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1		НЕДЕЛЯ 2		НЕДЕЛЯ 3		НЕДЕЛЯ 4	
	С-П	ПО	С-П	ПО	С-П	ПО	С-П	ПО
ТРЕНИРОВКА 1:								
1 Жим штанги лежа	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2 Приседания со штангой на спине	3*10	ДПВ	3*8	ДПВ	4*6	ДПВ	2*15	ДПВ
3а Подтягивания широким хватом	4*10-12	90	2*15	60	5*8	90	2*20	120
3б Разводки в наклоне сидя с гантелями	3*20	90	2*15	60	4*12	90	2*20	90
4 Подъем штанги на бицепс стоя	3*15	60	2*20	60	4*10	60	1*30	120
5а Планка с переменой ног	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5б Подъем таза лежа одной ногой	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5в Отжимания от медбола	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
ТРЕНИРОВКА 2:								
1 Тяга штанги в наклоне	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2а Жим штанги лежа узким хватом	4*12	90	2*15	60	5*8	90	2*20	60
2б Французский жим с гантелями лежа	3*12	60	2*15	60	4*12	60	2*20	60
3 Молотки стоя одной рукой	4*10	60	1*30	ДПВ	2*20	45	3*15	45
4 Обычный GHR	2*max	60	1*max	60	4*max	45	1*max	ДПВ
5а Обратные подтягивания узким хватом	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5б Отжимания уголком, ноги на полу	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
5в Обратные скручивания + подъем таза	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
ТРЕНИРОВКА 3:								
1а Жим штанги сидя	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*15	ДПВ
1б Подтягивания обратным хватом	4(4*2)	ДПВ	3(4*2)	ДПВ	6(4*2)	ДПВ	2*20	ДПВ
2а Рывки штанги от коленей	4*12	ДПВ	3*8	90	5*8	90	2*15	ДПВ
2б Т-отведения на наклонной	3*12	60	2*20	60	4*12	60	2*20	ДПВ
3 Становая тяга	2*10	ДПВ	2*8	ДПВ	3*6	ДПВ	2*15	ДПВ
4а Выпады вперед со штангой над головой	2*12	60	1*10	60	3*6	60	2*12	ДПВ
4б Тяга Кинга	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ
4в Отжимания от медбола одной рукой	2*max	ДПВ	1*max	ДПВ	3*max	ДПВ	2*max	ДПВ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
С-П – сеты и подходы
ПО – паузы отдыха между сетами (сек.)
ДПВ – отдых до полного восстановления

КАК НАЧАТЬ ТОМУ, КТО ТОЛЬКО НАЧИНАЕТ?

В целом эта программа не совсем подходит тем, кто впервые переступил порог тренажерного зала. Хотя бы потому, что такие люди не знают, какой вес они смогут поднять на 6-7 повторов в предстоящих кластерных сетах. Однако если ты здоров, полон энергии и хоть немного знаком со спецификой работы со штангой, можешь приступить к нашей программе после 3 недель на подготовку. Вот как это надо будет сделать:

Проводи по 3 тренировки в неделю, повторяя нужный комплекс упражнений каждый раз.

Первая неделя

1. Отжимания от пола 3*max
2. Подтягивания 3*max
3. Выпады назад 3*10-15
4. Гиперэкстензии 3*20
5. Скручивания 3*max

Вторая неделя

1. Жим гантелей лежа 3*12
2. Тяга гантелей в наклоне 3*12
3. Сплит-приседы с гантелями 3*12
4. Румынская тяга с гантелями 3*12
5. Подъем ног в станке 3*max

Третья неделя

1. Приседания со штангой 3*8
2. Жим штанги лежа 3*8
3. Подтягивания 3*max
4. Тяга штанги в наклоне 3*8
5. Тяга штанги к подбородку широким хватом 3*8
6. Румынская тяга со штангой 2*10
7. Подъем ног в висе на турнике 3*max

Все упражнения выполнять с собственным весом.

весом, который ты использовал на первой неделе, – то есть 6(4*2) с весом 80 кг, что фактически будет означать увеличение нагрузки в полтора раза. Задача четвертой (и восьмой, соответственно) недели – разгрузка, рекордов не ставь, просто сделай два относительно легких подхода (50-65 кг) на 20 повторов.

Во всех остальных упражнениях рабочий вес подбирается под заданное количество повторов: чем их больше, тем меньше рабочий вес. Плюс ко всему, чем проще упражнение, тем ближе к мышечному отказу можно подбираться в каждом сете.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ПОДХОДОВ. Упражнения, объединенные как 1А и 1В или 4А, 4В и 4С, означают, что тебе надо будет последовательно и по порядку выполнять подходы всех упражнений, объединенных в пары или тройки. Например, сделав подход упражнения 4А, отдохни и перейди к упражнению 4В. Вновь отдохни и сделай подход упражнения 4С. После отдыха вернись к началу – и так далее.

2 этап годовой программы будет напечатан в апрельском номере МН, не пропусти.

www.epidemz.net

ТРЕНИРОВКА 1

1
Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ложись на лавку, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и подав грудь вперед. Штангу расположи над грудью на прямых руках **(А)**. Не меняя исходного положения, опусти штангу на низ груди **(Б)** и мощно вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

2
Приседания со штангой на спине

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышца задней поверхности бедра и голени*

Возьмись за штангу, лежащую на стойках, хватом шире плеч, сведи лопатки, подними грудь и, положив гриф на задние дельты, сними штангу со стоек. Отойдя на пару шагов, поставь ступни на удобную тебе ширину (как правило, это значит на ширине плеч или чуть шире таза). Чуть согни ноги в коленях и отведи таз назад **(А)**. Сгибая ноги в коленях и одновременно отводя таз назад, опустись в присед, не отрывая пяток от пола и не округляя поясницу **(Б)**. Сразу же поднимись вверх и повтори.

3а
Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, средняя часть трапеций, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Согни ноги и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтянись как можно выше, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

3б
Разводки в наклоне сидя с гантелями

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапеций*

Сядь на лавку, взяв в руки гантели. Ступни поставь на некотором расстоянии от себя, чтобы, когда ты будешь уже в положении наклона вперед, твои гантели могли соединиться под ногами. Прогнув спину, ляг животом на бедра. Руки чуть согни в локтях, развернув последние наружу **(А)**. Стараясь не отрывать живота от бедер, подними гантели строго в стороны, сводя лопатки **(Б)**. Плавно вернись в исходное и повтори движение.

4
Подъем штанги на бицепс стоя

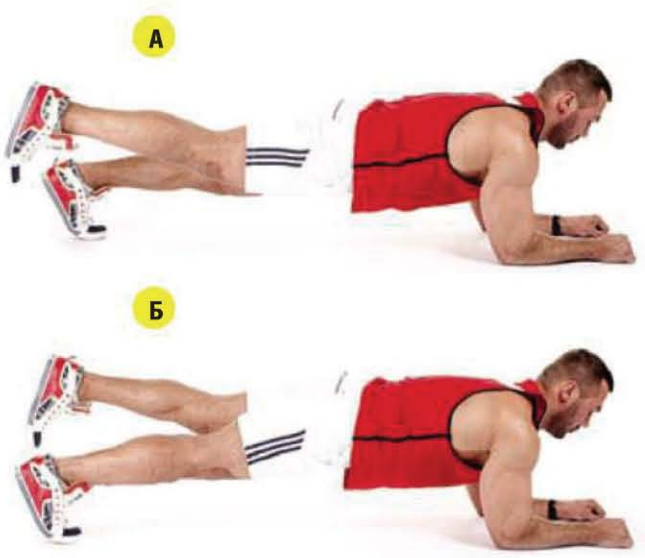
Мышцы: *бицепсы, мышцы предплечья*

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Возьми в руки штангу хватом снизу, комфортным для твоих кистей. Чуть согни ноги в коленях, зафиксируй поясницу и немного согни руки в локтях **(А)**. Не меняя положения тела и особенно плеч, подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

5а
Планка с переменой ног

Мышцы: *передняя часть кора*

Встань на предплечья, расположив локтевые суставы на полу строго под плечевыми. Ноги поставь на ширину таза. Чуть округли поясницу, напряги ягодицы и мышцы живота. Не меняя положения корпуса, подними одну ногу вверх **(А)**. Задержись на три секунды, после чего смени ногу **(Б)**. Вновь выдержи трехсекундную паузу. Продолжай чередовать ноги, пока не достигнешь отказа.



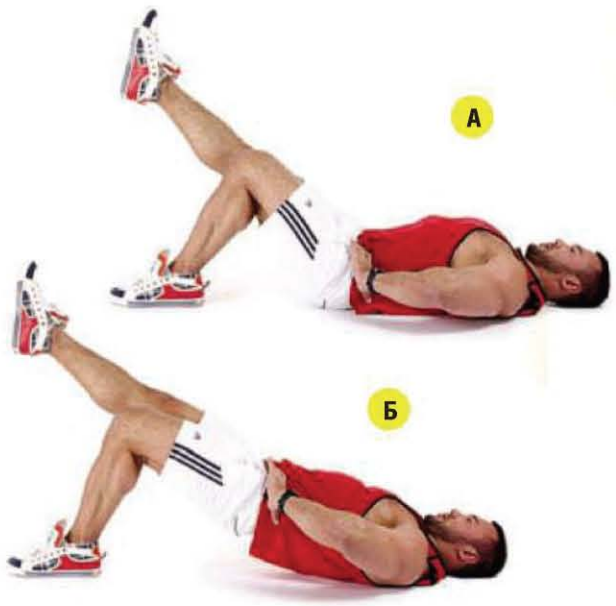
www.epidemz.net

ТРЕНИРОВКА 2

5б
Подъем таза лежа одной ногой

Мышцы: *разгибатели бедра и задняя часть кора*

Ложись на спину, согнув ноги до прямого угла в коленях. Руки поставь на пояс, оторвав локти от пола. Удерживая колени вместе, выпрями одну ногу **(А)**. Подними таз как можно выше, не помогая себе махом прямой ноги **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и, легко коснувшись пола тазом, повтори движение. Сделав максимальное количество повторов одной ногой, отдохни не более минуты и повтори все то же самое с другой ноги.



5в
Отжимания от медбола

Мышцы: *передняя часть кора, трицепсы, грудные*

Прими положение упора лежа, поставив кисти на медбол. Ступни на ширине таза или плеч. Руки прямые, корпус в одну линию с ногами **(А)**. Стараясь сохранять равновесие и исходное положение корпуса, согни руки и коснись грудью мяча **(Б)**. Не задерживаясь, отожмись от медбола, вернувшись в исходное положение. Сделай максимальное количество повторов.

1
Тяга штанги в наклоне

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, разгибатели бедра*

Поставь ноги на ширину таза, взяв штангу хватом сверху чуть шире бедер. Прогнувшись в пояснице, наклонись вперед, опустив гриф ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф штанги к животу **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: для облегчения выполнения кластерных сетов желательно (если тебе позволяет гибкость и уровень технической подготовки) штангу брать с пола, не выпрямляясь, а сразу принимая наклонное исходное положение.

2а
Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Сними штангу со стоек. Ляг на лавку, согнув ноги в коленях, выпятив грудь вперед и сведя лопатки. Помести штангу над собой, взявшись за нее хватом чуть шире груди **(А)**. Не разводя лопаток, опусти гриф на низ груди **(Б)**. Мощным движением выжми штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

2б
Французский жим с гантелями лежа

Мышцы: *трицепсы*

Ложись на лавку, взяв в руки по гантеле. Согни ноги в коленях и подними гантели над собой, развернув ладони в положение нейтрального хвата **(А)**. Не разводя локти в стороны, опусти гантели вниз по бокам от головы, сгибая руки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

3
Молотки стоя одной рукой

Мышцы: *двуглавая плеча, плечелучевая, мышцы предплечья*

Встань боком к опоре, например, к поднятой под углом скамье. Возьмись за нее свободной рукой, а плечо рабочей руки прижми к корпусу, расположив ее большим пальцем вперед **(А)**. Не меняя исходного положения тела, подними по широкой дуге гантель к плечу, с силой напрягая мышцы плеча **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, немного отдохни и смени руку.

www.epidemz.net

4
Обычный GHR

Мышцы: *сгибатели голени*

Встань на колени, положив под них гимнастический коврик или что-либо достаточно мягкое. Соедини колени и ступни и попроси партнера или тренера зафиксировать твои ступни. Руки держи наготове перед грудью **(А)**. Максимально подконтрольно опустись вниз, замедляя падение сознательным напряжением мышц задней поверхности бедра. В нижней точке, когда напряжение в мышцах ног станет особенно сильным, мягко помоги себе руками и опустись вниз, как при выполнении отжиманий **(Б)**. Помогая себе легким толчком руками и напрягая мышцы бедра, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

5а
Обратные подтягивания узким хватом

Мышцы: *широчайшие, мышцы середины спины, бицепсы*

Возьмись за перекладину, установленную на высоте низа твоей груди (или ниже) узким прямым хватом сверху. Повисни на перекладине, выведя ноги вперед, и разведи лопатки **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

5б
Отжимания уголком, ноги на полу

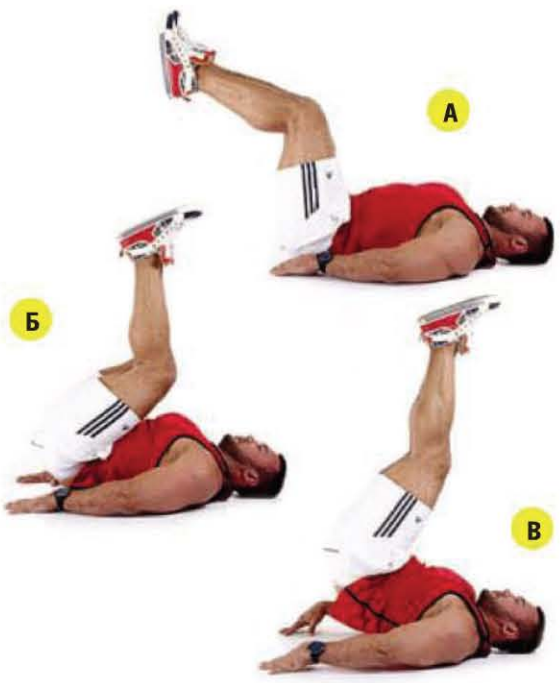
Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Из обычного упора лежа подтяни ступни ближе к плечам, одновременно поднимая таз. Поднимись настолько высоко, чтобы в исходном положении твой корпус и руки составляли одну линию угла, а чуть согнутые в коленях ноги — другую **(А)**. Не опуская таза и не сгибая ноги в коленях, опустись вниз, согнув руки. Постарайся коснуться пола носом **(Б)**. Мощным движением оттолкнись от пола и вернись в исходное положение.

5в
Обратные скручивания + подъем таза лежа

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота*

Ляг на пол, оторвав от него чуть согнутые в коленях ноги. Ладони положи на пол рядом с ягодицами **(А)**. Сначала подтяни колени к плечам, округлив поясничный отдел позвоночника **(Б)**, после чего, не останавливаясь, подними ноги вверх, еще больше удалив таз от пола **(В)**. Вернись в начальное положение и повтори.



ТРЕНИРОВКА 3

1а
Жим штанги сидя

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

Сядь на лавку, наклоненную под углом 70°. Возьми штангу хватом чуть шире плеч, подними ее к плечам и выведи локти вперед **(А)**. Огибая подбородок, подними штангу строго над своей макушкой **(Б)**. Плавно верни снаряд в исходное положение и повтори.

1б
Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, мышцы предплечий*

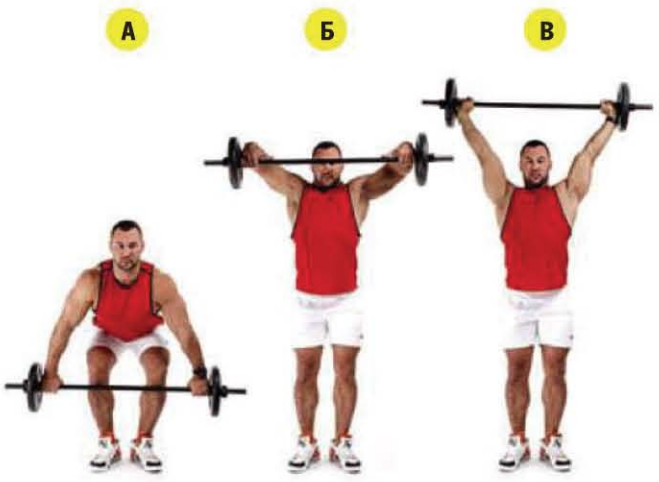
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу чуть шире плеч. Согни ноги и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

www.epidemz.net

2а
Рывки штанги от коленей

Мышцы: *супинаторы плеча, трапеции, разгибатели позвоночника*

Возьмись за штангу максимально широким, но комфортным для тебя хватом. Ноги поставь уже плеч, немного развернув ступни наружу. Наклонись вперед и опусти гриф до уровня коленей **(А)**. Единым движением разогни корпус, ноги и пожми плечами – гриф взлетит вверх к голове **(Б)**. Продолжи движение, приняв штангу на прямые руки над головой **(В)**. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.



2б
Т-отведения лежа на наклонной

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, середина трапеций*

Ложись животом на наклоненную под углом 30° скамью. В прямые руки возьми нетяжелые гантели и разверни ладони вперед **(А)**. Сводя лопатки, разведи абсолютно прямые руки строго в стороны так, чтобы ладони остались направленными вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

3
Становая тяга

Мышцы: *ягодицы, сгибатели голени, квадрицепсы, разгибатели позвоночника*

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную. Присев вниз, возьмись за гриф хватом сверху, выпрями руки, разведи лопатки и прогнись в пояснице **(А)**. Единым движением оттолкнись от пола и выпрями корпус, оторвав штангу от пола **(Б)**. Верни снаряд в исходное положение и повтори.

4а
Выпады вперед со штангой над головой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы голени, трапеции*

Возьми штангу широким хватом и подними над головой, стараясь удерживать ее над макушкой. Ноги поставь на ширину таза, спину сделай плоской, без прогибов **(А)**. Сделай большой шаг вперед и опустись в глубокий выпад **(Б)**. Одним движением вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни не более минуты, после чего смени ногу.

4б
Тяга Кинга

Мышцы: *ягодицы, сгибатели голени, мышцы голени*

Встань на левую ногу, согнув правую позади себя и оторвав ее от пола. Прогни спину и вытяни руки по направлению к полу **(А)**. Наклонившись и подсев, дотянись хотя бы кончиками пальцев до пола, не теряя исходного положения поясницы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени ногу.

4в
Отжимания от медбола одной рукой

Мышцы: *кор полностью, грудные, трицепсы, дельтовидные*

Прими положение упора лежа, поставив ноги шире плеч, а одну руку на медбол. Вытяни тело в одну линию с ногами и напряги мышцы живота **(А)**. Согнув руки, опустись вниз, стараясь коснуться пола грудью или носом **(Б)**. Теперь отожмись, вернувшись в исходное положение, но не останавливайся, а постарайся медленно выпрямить руку, стоящую на мяче. Если все сделаешь правильно, свободная рука на секунду отчетливо зависнет над полом **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимальное количество повторов, отдохни до полного восстановления и смени руку.

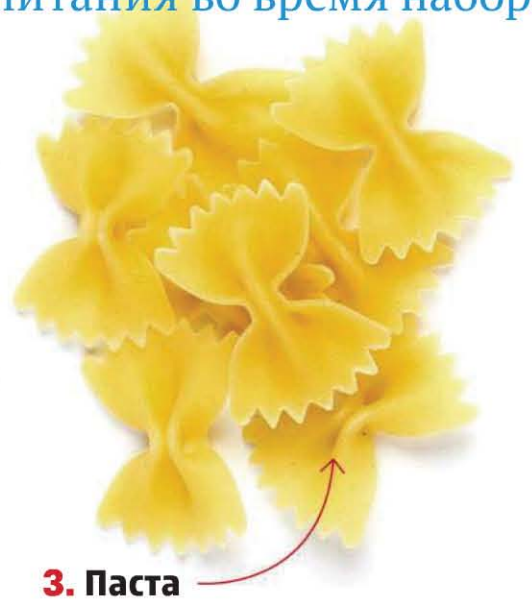
www.epidemz.net

КОРМОВАЯ КУЛЬТУРА

Предположим, ты решил снять с себя вековое проклятие и, следуя нашим рекомендациям (см. предыдущую статью “Большое тело”), наконец обрести нормальную мышечную массу. Учти, что одних только походов в спортзал будет недостаточно, мышцы нужно кормить, причем с умом. Вот список обязательных продуктов в твоем меню и общие принципы питания во время набора массы.

1. Энергетики

“Раньше подобный продукт я бы ни за что не допустил в список, нормальных энергетиков на рынке практически не было. Но в последнее время с чистой совестью и в здравом уме советую No-Xplode — лучше всего в жидком виде и в маленьких бутылочках”, — говорит фитнес-редактор MH Дмитрий Смирнов. Пей по полпорции за час до тренировки (а потом еще и гейнер). Напиток повышает настроение и спортивную агрессию, содержит соединения калия и магния, укрепляющие стенки сосудов и улучшающие их пропускную способность. Тем не менее поговорить с врачом, стоит ли его пить, никогда не помешает!



3. Паста

Макаронные изделия — один из лучших источников столь необходимых тебе после тренировки углеводов. Именно они восполняют запасы энергии. И про соусы к пасте: томатный с постным мясным фаршем — хороший вариант, а сливочный, с беконом и жирным сыром — не очень.

4. Творог

Это один из лучших продуктов, способствующих повышению силовых характеристик. Все благодаря лейцину — аминокислоте, которой в твороге очень много. Кроме того, творог — продукт одновременно очень сытный, недорогой и богатый белком. Деревенский творог с рынка, разумеется, лучше и вкуснее магазинного. Ну и старайся, чтобы жирность была не больше 9%.

5. Вода

80% твоих мышц — это вода. Поэтому без нее никуда. Пей, регулярно и понемногу, в течение всей тренировки, чтобы постоянно восполнять потерянную с потом и дыханием влагу. Нехватка влаги не даст твоим мышцам нормально расти, да и вообще организму — нормально функционировать.

6. Индейка

Это самое постное из всех видов мяса: жира тут минимум, зато до 50% от общего веса тушки может составлять белок. Фосфора в ней столько же, сколько в рыбе.

7. Яйца

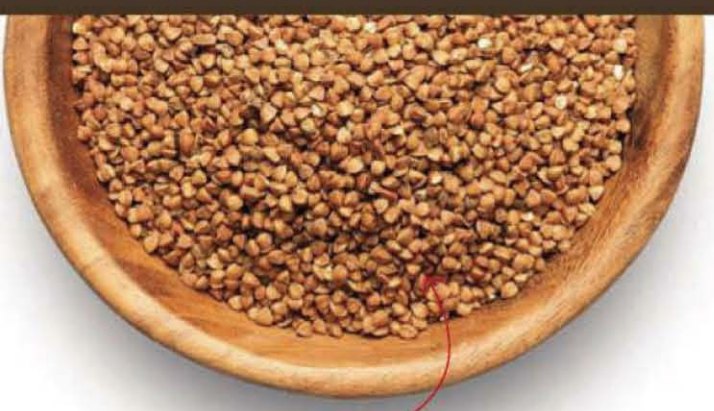
Самое главное их достоинство — конечно, простота приготовления. Сварил да съел. Но нас больше волнует то, что в яйцах много белка и витамина D, который необходим для здоровья связок. Не перебарщивай с яичницами и омлетами на завтрак: 10 яиц в неделю — это максимум, который ты можешь позволить себе без вреда для здоровья.

2. Говядина

Незаменимых аминокислот в ней больше, чем в любом другом мясе. Плюс полно креатина, способствующего увеличению мышечной массы и одновременному сжиганию жира. Все в одном флаконе. Точнее, тарелке.

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

www.epidemz.net

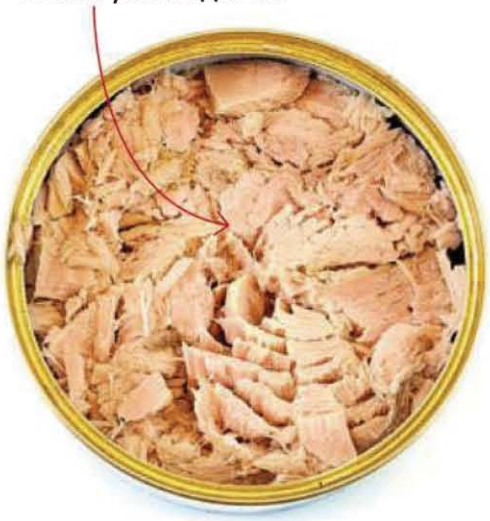


8. Гречка

Эта крупа особенно богата аминокислотами, стимулирующими рост мышц, а вот углеводов в ней не так много. Бонус — гречка укрепляет кровеносную систему, а у активно тренирующихся она работает в весьма напряженном режиме. Ешь гречневую кашу хотя бы пару раз в неделю.

9. Тунец

Наряду с творогом консервированный тунец — простой, недорогой и эффективный белковый перекус для интенсивно тренирующегося астеника. Кроме белка в мякоти этой рыбы практически ничего нет. Если приготовишь с ним пасту — будешь и вовсе молодцом, объединив правильные белки с правильными углеводами.



10. Гейнер

Пожалуй, единственный бесспорно полезный продукт из всей линейки спортивных добавок. Если ты следуешь рекомендациям на упаковке, не забываешь про основное питание и правильно занимаешься, то каким бы ты ни был дохляком, вес будешь набирать быстро и исправно. И так же быстро покупать новые банки — при активном наборе массы гейнер надо пить ежедневно, и 3 кг уйдут за пару недель. ■

6 ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

Эти правила подходят всем, чей индекс массы тела (ИМТ, подробности и формулы расчета легко найти в интернете) НИЖЕ нормы или проходит по ее нижнему краю. Вне зависимости от комплекции, роста и веса.

ПРИНЦИП 1

ВСЕГДА КОМБИНИРУЙ БЕЛКИ С УГЛЕВОДАМИ

Именно такая комбинация наиболее эффективно повышает уровень инсулина в крови, а этот гормон крайне полезен для набора веса. Смешивай углеводы и белки каждый раз, когда ешь. Утром съешь творожную запеканку, зажуй ее апельсинами и запей сладким чаем. После тренировки съешь кисть бананов и влей следом полуторную порцию гейнера. В течение дня дависъ макаронами с говядиной или курицей. Раз в неделю закажи себе пиццу и сжуй ее всю, запивая сладкой газировкой, — иногда и это можно. Надо приучить себя есть строго каждые 3 часа — столько, сколько влезет. Не волнуйся: больше, чем нужно, не съешь. Первые неделю-две, возможно, даже наберешь немного жира, но потом организм адаптируется и будет требовать от тебя столько еды, сколько ему необходимо для эффективного роста. Чтобы успешно придерживаться этого режима питания, придется всегда (ВСЕГДА!) носить еду с собой, куда бы ты ни шел.

ПРИНЦИП 2

ЗАВТРАКАЙ ЧЕРЕЗ СИЛУ

Хочешь или нет — завтракай, и завтракай плотно! Методом проб и ошибок найди продукт, который будет давать тебе достаточно белка и калорий, даже если ты совсем не голоден и не можешь съесть много. Для меня это яичница из одних белков с грудкой и помидорами или творожная запеканка — много не съешь, но очень сытно и полезно.

ПРИНЦИП 3

КУПИ ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Испытывать даже намеки на чувство голода для "дрыща" — преступление. Если почувствовал сосание под ложечкой в перерывах между едой — дави его батончиками. Они — прекрасный пример эффективной комбинации углеводов и белков, к тому же очень удобный. Не каждый согласится по-качковски гордо у всех на глазах выпить порцию гейнера, а вот сжевать якобы шоколадку — сколько угодно!

ПРИНЦИП 4

ЕШЬ СЛАДКОЕ

Когда вес категорически не желает увеличиваться, можно прибегнуть к варварскому, но эффективному методу: попробуй заедать каждый (!) прием пищи, кроме завтрака, зефиром без шоколада или пастилой. Инсулин мгновенно взлетит к потолку, и ты усвоишь практически все, что только что съел. Данный прием позволял мне за 3-4 дня с легкостью набирать 3-5 дополнительных килограммов перед соревнованиями, одновременно ненадолго увеличивая силовые показатели. Применять зефир-терапию можно не чаще, чем раз в 2 месяца, и не дольше недели. И если в роду есть диабетики, этот прием не для тебя.

ПРИНЦИП 5

ЕШЬ НА НОЧЬ

Ночь — ужасное время: целых восемь часов без еды! Позволить себе такое нельзя ни в коем случае. За час до отбоя обязательно плотно поешь. Но правильно — только легкоусвояемые белки и клетчатку. Отличный вариант — рыба с овощами. Догонись легкими углеводами — фрукты, пара кусков хлеба. Кстати, хлеб, как и любая выпечка в принципе, прекрасная "инсулиновая" добавка к обычной еде. Ее, в отличие от зефира, можно есть постоянно.

ПРИНЦИП 6

ПЕЙ ГЕЙНЕР ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Фактически это будет означать двойную дозу в течение трех часов, но ничего — зато тренировка пройдет на высочайшем уровне, плюс никакого катаболизма и мучительного чувства голода под конец тренировки. Выбирай гейнер с повышенным содержанием белка, ведь до двадцати процентов энергетического обеспечения на тренировке осуществляется именно за счет него!

www.epidemz.net

ЧТО-ТО НЕ ТАК

ВОПРОС **Здравствуй, МН! Хотелось бы узнать, какие вредные для здоровья (или прогресса) ошибки чаще всего допускают те, кто занимается в тренажерном зале? А то тренеры у нас в клубе говорят, что я все неправильно делаю, но конкретики, по крайней мере бесплатно, не дают, только улыбаются загадочно да руками разводят... Проясните, пожалуйста!** *Георгий*

ОТВЕТ **Основных ошибок не так много. В большинстве случаев они сводятся либо к избеганию сложностей, либо к следованию устаревшим методическим стереотипам.**

ОШИБКА 1

Не тренируешь ноги

Большинство парней налегают в зале на тренировку мышц, которые видны в зеркале, если стоять перед ним без рубашки, — грудь, дельты и руки. Но признак настоящего, многолетнего и успешного атлетизма — это накачанный тыл и низ. Спина, ягодицы и, конечно же, бедра с икрами. Тренировка ног стимулирует синтез гормонов, отвечающих за рост мышц и силовых показателей во всех остальных упражнениях. Одно из лучших (если не самое лучшее) упражнение для ног — это приседания со штангой на спине. Сведи лопатки, подними грудь, возьмись за гриф широким хватом и положи штангу на трапеции ниже седьмого позвонка. Отойди от стоек, поставь ноги шире бедер и, не округляя поясницы, глубоко присядь. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори. Делай приседания 1-2 раза в неделю: 3 сетов по 10 повторов достаточно.

ОШИБКА 2

Слишком долго бегаешь

Бег — не однозначная потеря времени, но очень близкая к ней деятельность, недаром мода на "оздоровительный" бег по утрам постепенно, но уходит в прошлое. Твое тело слишком быстро адаптируется к бегу, как к любому часто повторяющемуся простому движению, что быстро приводит к застою в тренировке аэробных возможностей. К тому же обычный продолжительный бег практически не тренирует быстросокращающиеся мышечные волокна, состояние которых намного важнее для поддержания стабильного веса и оптимального соотношения жира и мышц. Попробуй заменить обычный бег на интервальный. Стоя на беговой дорожке, ускорься на 30 секунд, после чего 1 минуту активно отдохни, продолжая движение с меньшей скоростью. Повтори такой цикл 10 раз. Выполняй интервальную тренировку 2-3 раза в неделю на протяжении 2-4 недель, но не более. Если же ты пытаешься набрать вес, можешь без зазрения совести вообще исключить любые беговые тренировки из своего графика, пока не достигнешь нужных весовых параметров.

ФОТО: SCOTT MCDERMOT

www.epidemz.net

ОШИБКА 3

Медленно работаешь со штангой

Чем быстрее ты поднимаешь снаряд (или пытаешься поднять), тем быстрее набираешь форму. Причина в улучшенной активации быстрых мышечных волокон, которые обладают большим потенциалом роста. Попробуй поднимать снаряд вверх как можно быстрее, не нарушая при этом грамотной техники. Опускай же, напротив, подконтрольно и относительно медленно, затрачивая на негативную фазу не менее 2 секунд.

ОШИБКА 4

Избегаешь сложностей

Талантливые атлеты никогда бы не становились лучшими, если бы делали на тренировках только то, что им нравится. Старайся чаще выполнять самые "неприятные" для тебя упражнения: приседания со штангой, становые тяги, подтягивания с отягощением и прочее — у каждого человека свой набор физкультурных "фаворитов". Помни, что в девяноста девяти процентах случаев именно их частое выполнение гарантирует заметное продвижение результатов, которых ты так ждешь.

ОШИБКА 5

Используешь не ту тренировочную программу

Хорошо расписанная программа тренировок — это еще не все, но точно девяносто процентов успеха. Хочешь перестать сомневаться в правильности выбранного пути и заодно вызывать изумленную заинтересованность в глазах местных тренеров — попробуй нашу годовую программу на гипертрофию. В ней все вышеперечисленные ошибки отсутствуют! (см. стр. 168).

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ПИШУ СЕБЕ ПРОГРАММУ ПОД ГИПЕРТРОФИЮ. ЗНАЮ, ЧТО ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ДЛЯ ТАКИХ ЦЕЛЕЙ ОТ 8 ДО 12. НО НЕ МОГУ НАЙТИ, СКОЛЬКО ПОВТОРОВ/СЕТОВ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ И ОТЖИМАНИИ. БУДУ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЕН ЗА ПОМОЩЬ. *Андрей*

Это зависит от того, как ты собираешься применять данные упражнения. Если они будут непосредственным средством работы над гипертрофией, то режим повторов может быть таким же — от 8 до 12, просто придется использовать дополнительный вес, чтобы сделать и подтягивания, и отжимания достаточно тяжелыми для таких коротких подходов. Если же ты собираешься выполнять подтягивания и отжимания только с собственным весом, то в таком случае стоит считать данные упражнения средством поддержания исходного уровня ОФП. Тогда одного-двух сетов на максимальное количество повторов 2-3 раза в неделю до, после или отдельно от основной тренировки будет более чем достаточно.

Что же такое общая тренировка? И можно ли тренироваться ТОЛЬКО по ней? Я просто хочу иметь "хорошую физическую форму" (из вашей книги фраза), а не прокачивать конкретные мышцы по сплит-системе! Если можно, напишите пример такой тренировки. Мне 22 года, интенсивно занимался 2 года назад с тренером (так что азы кое-какие знаю). Спасибо!

Никита

Общая тренировка, в отличие от упомянутого сплита, не позволяет сосредотачиваться на какой-то одной части тела — груди, спине или ногах, а нагружает все тело сразу, либо напрямую, либо косвенно затрагивая наибольшее количество мышечных групп в рамках одной тренировки. Примером общей тренировки может служить вот такой простой комплекс:

1. Приседания со штангой 3*8;
2. Подъем штанги на грудь с пола 3*5;
3. Жим штанги лежа 3*10;
4. Подтягивания обратным хватом 3*12-15;
5. Отведения с гантелями сидя 3*15-20;
6. Скручивания лежа 3*макс.

Эти шесть упражнений нагружают все мышцы ног и все мышцы корпуса без исключения. Главным плюсом общей тренировки является возможность нагружать ту или иную мышцу тела не один раз в неделю, как принято в сплит-системе, а каждую тренировку — то есть до 3-4 раз за тот же период, что не только способствует улучшению твоего физического состояния, но и положительно влияет на увеличение мышечной массы.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Мне 31 год, рост 180 см, вес 83 кг. У меня две поясничные грыжи. Надеюсь получить ответ: как составить себе программу тренировки в домашних условиях?

Александр

Учитывая грыжи, очень желательно исключить из будущей программы отжимания от фитбола, висы на турнике, подъемы на грудь, швунги и рывки, а также складку на полу как потенциально опасные для уже поврежденной поясницы. Учитывая эти замечания, последовательность твоей тренировки может быть примерно такой:

1. Стретч сгибателей бедра; работа с фоам роллером над разгибателями позвоночника, сгибателями бедра и ягодицами;
2. Подтягивания;
3. Отжимания;
4. Приседания с гантелями;
5. Ягодичный мостик, лежа на полу;
6. Отведения с гантелями сидя;
7. Подъемы на бицепс сидя;
8. Скручивания на полу;
9. Повтори п. 1.

www.epidemz.net

02.2012

Guide to Style

Calida

Непарный выход

Не привык к пижамам? В холодные ночи предпочитаешь обходиться линялыми труселями и растянутой майкой, считая все более теплое и красивое уделом метросексуалов и пенсионеров, с которыми тебе, само собой, не по пути (по крайней мере, пока)? Так знай: как раз сейчас самое время примерить полноценный костюм для сна. Во-первых, зима. А во-вторых — в этом сезоне он меньше всего похож на белье. Закон обязательного соответствия верха и низа отменен — кофта и брюки выглядят вполне самодостаточными предметами одежды и не обязаны сочетаться друг с другом по полной программе. Так что рискни. Вдруг понравится. И к тому же у тебя появится, наконец, шанс выползать к завтраку в пристойном виде.

Gant by Michael Bastian

www.epidemz.net

Next

Julipet

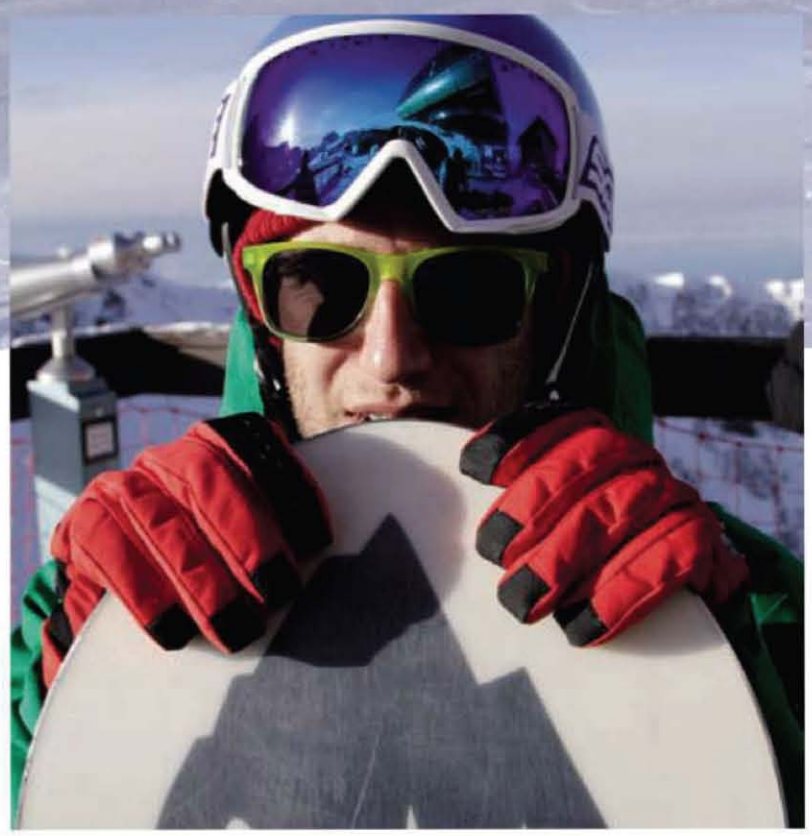
Le Coq Sportif

ФОТО: ЭМ-ФОТОСТУДИЯ

www.epidemz.net

Катись ты!

Чтобы на любом горнолыжном склоне чувствовать себя царем горы, надо немало потрудиться внизу и серьезно озаботиться матчастью. И учти, даже спустившись с горы, ты должен оставаться на высоте – так что подбирай правильную одежду.

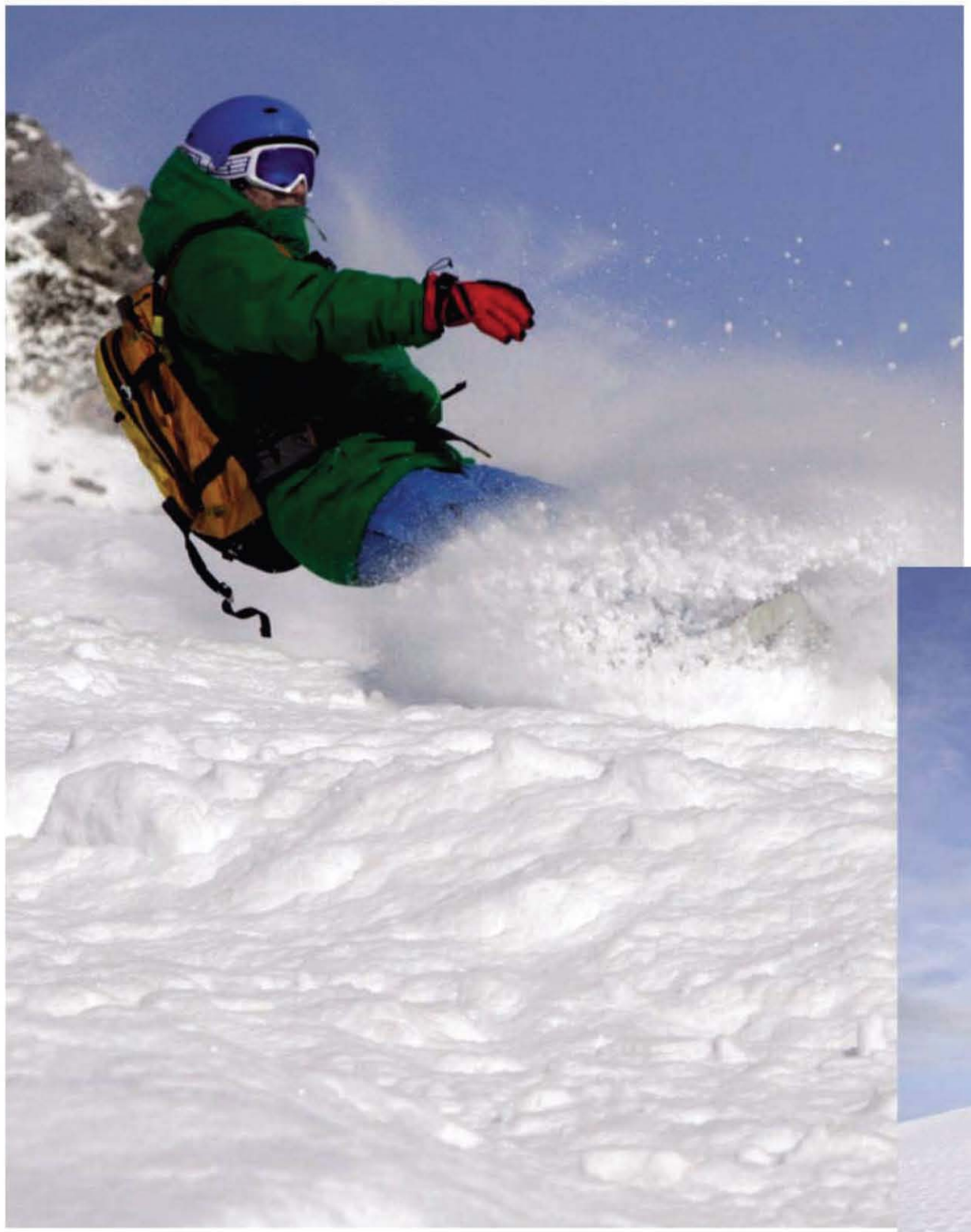


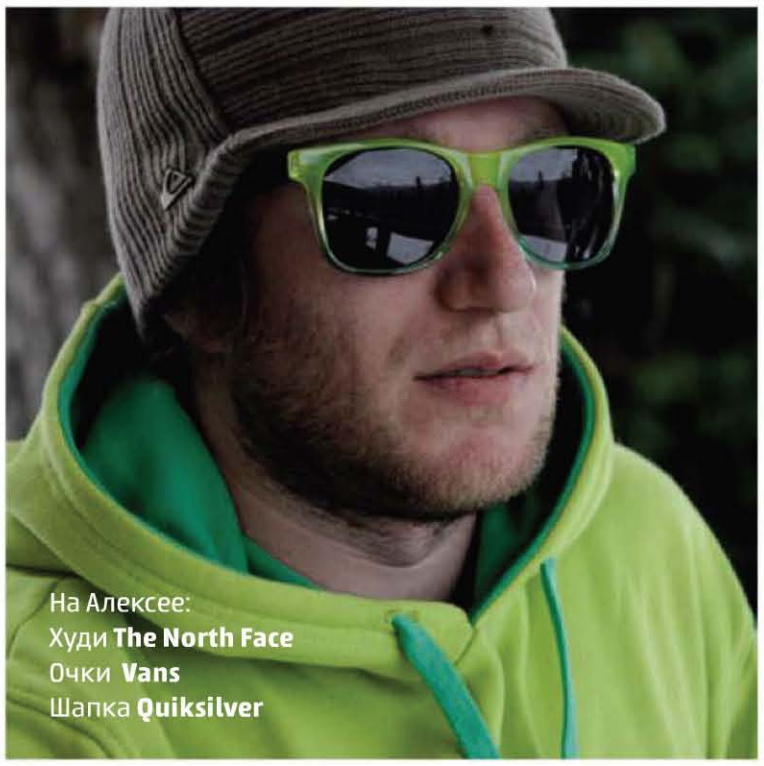
На Алексее Митрофанове:
Очки **Vans**
Маска **Salice**
Шлем **Pro-tec**
Шапка **Vans**
Перчатки **Glance**
Костюм **The North Face**

На Александре Ломановском:
Костюм **Quiksilver**
Шлем **Brenda**
Перчатки **Level**

www.mhealth.ru MH

www.epidemz.net



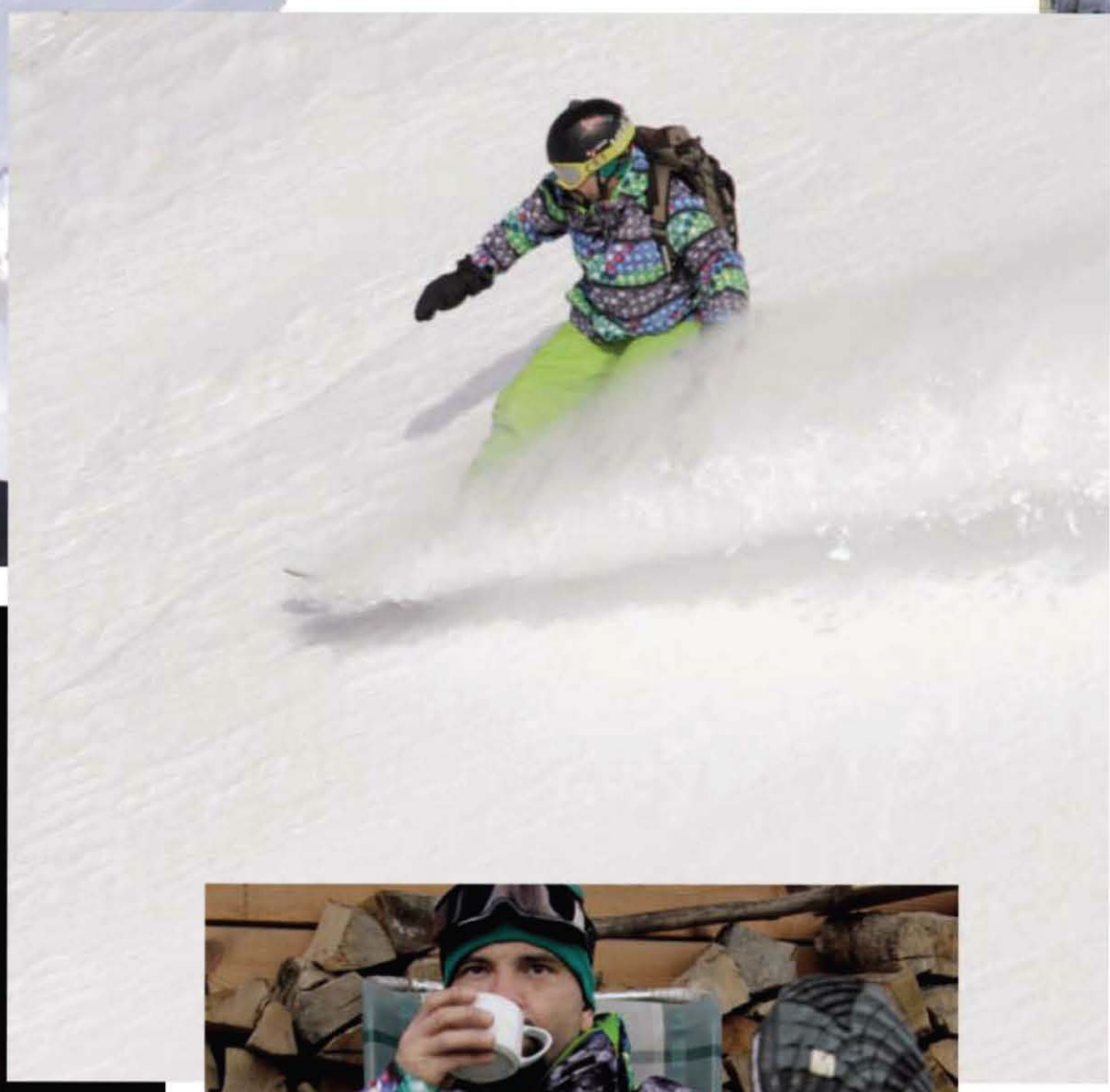


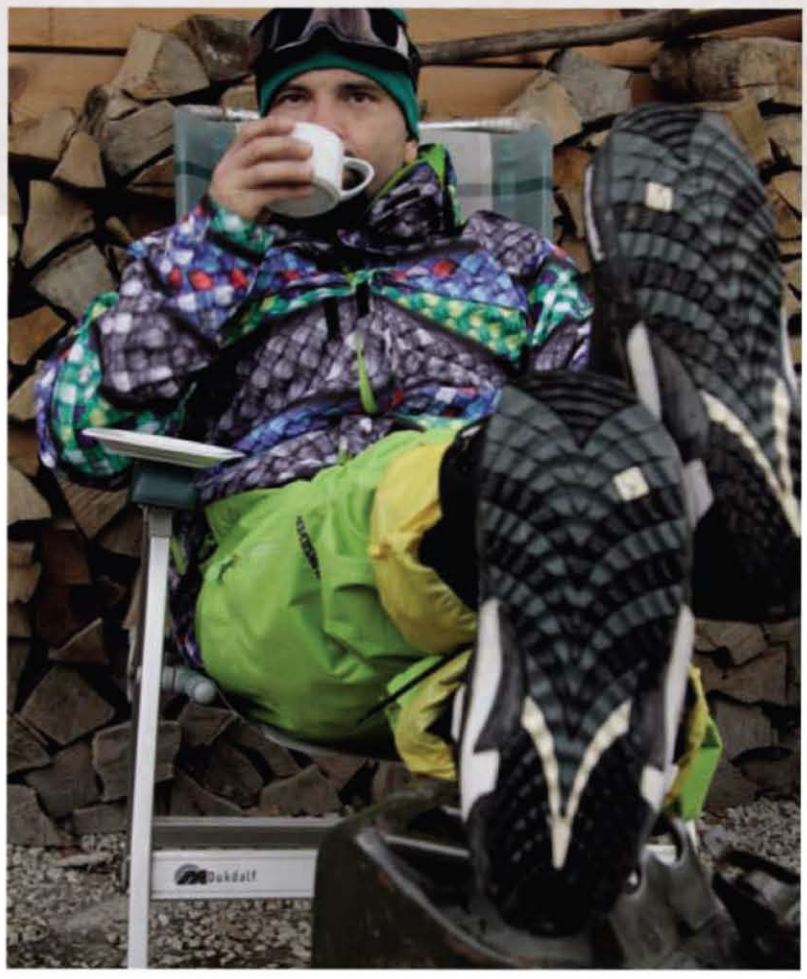
На Алексее:
Худи **The North Face**
Очки **Vans**
Шапка **Quiksilver**

На Алексее (справа):
Куртка **Uniqlo**
Свитер **John Douglas**
Шапка **Kama**
Джинсы **Lee**
Ботинки **UGG Australia**
Ремень **Calvin Klein**

www.epidemz.net

На Александре Ломановском:
Очки **Dolce&Gabbana**
Брюки **Uniqlo**
Куртка **Asics**
Кроссовки **New Balans**





На Александре Ломановском (слева):
Брюки **Bosco Sport**
Футболка **Diesel**
Очки **Vans**
Кольцо **Black Silver**
Справа: Костюм **Quiksilver**
Шапка **Le Coq Sportif**
Маска **Salice**

www.epidemz.net

На Егоре Сорокине:
Костюм **Nike**
Очки **Dragan**
Шапка **Nike 6.0**
Куртка **Dragan Nimbus**

На Александре Ломановском:
Костюм **Quiksilver**
Шапка **Le Coq Sportif**

На Александре Ломановском:
Футболка **Timberland**
Шапка **John Douglas**
Очки **Dolce&Gabbana**
Куртка **Quiksilver**

www.epidemz.net

На Егоре Сорокине (слева):
Брюки, куртка **Nike**
Перчатки **Uniqlo**
Футболка **Energie**
Худи **Reef**
Очки **Dolce&Gabbana**
Шапка **Kama**

На Егоре Сорокине (справа):
Костюм **Nike**
Очки **Dragan Nimbus**
Шапка **Nike 6.0**
Лыжи **Klint**

На Денисе Иванове:
Шапка **Quiksilver**
Костюм **Killy**
Очки **Scott**

www.epidemz.net

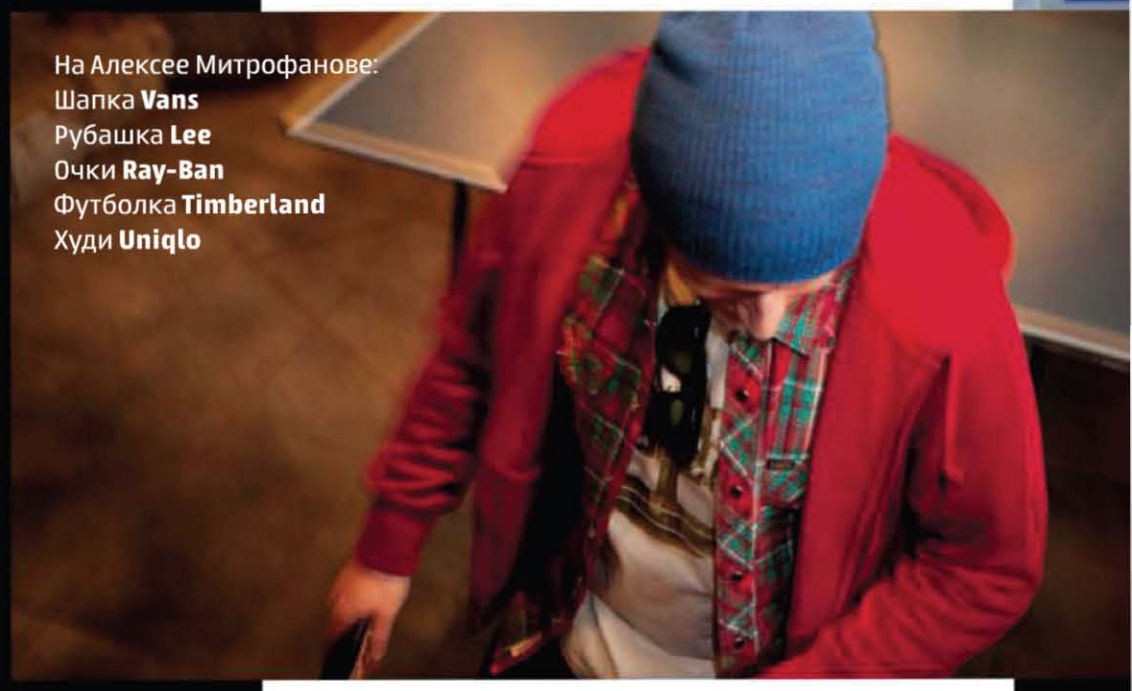
Мун буты
Bosco Sport

На Егоре Сорокине:
Маска **Dragan Nimbus**
Шлем **PoC**
Куртка **Nike**

На Денисе Иванове:
Худи **Gant**
Шапка **Killy**
Очки **Dolce&Gabbana**

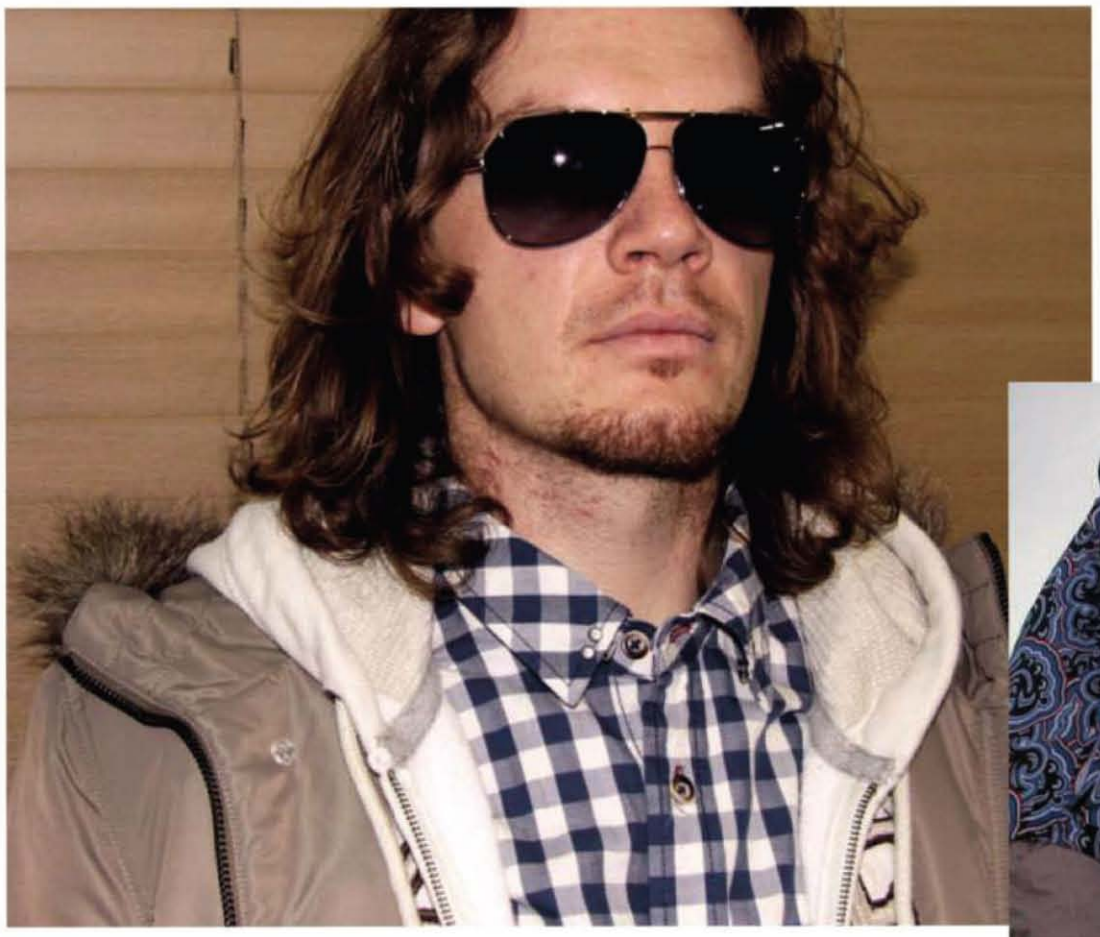
www.epidemz.net

На Максиме Лавренове:
Футболка **Chevignon**
Комбинезон **Lee**
Повязка на голову **Uniqlo**
Очки **Dolce&Gabbana**



На Алексее Митрофанове:
Шапка **Vans**
Рубашка **Lee**
Очки **Ray-Ban**
Футболка **Timberland**
Худи **Uniqlo**

На Максиме Поспелове:
Шапка **собственность стилиста**
Худи **Quiksilver**
Очки **Ray-Ban**
Брюки **Burton**



На Андрее Глазунове:
Рубашка **Levis**
Худи **American Eagle**
Куртка **DKNY**
Очки **Dolce&Gabbana**

На Максиме Лавренове:
Куртка **Bosco Sport**
Шапка **Wrangler**
Перчатки **Burton**

www.mhealth.ru MH

www.epidemz.net

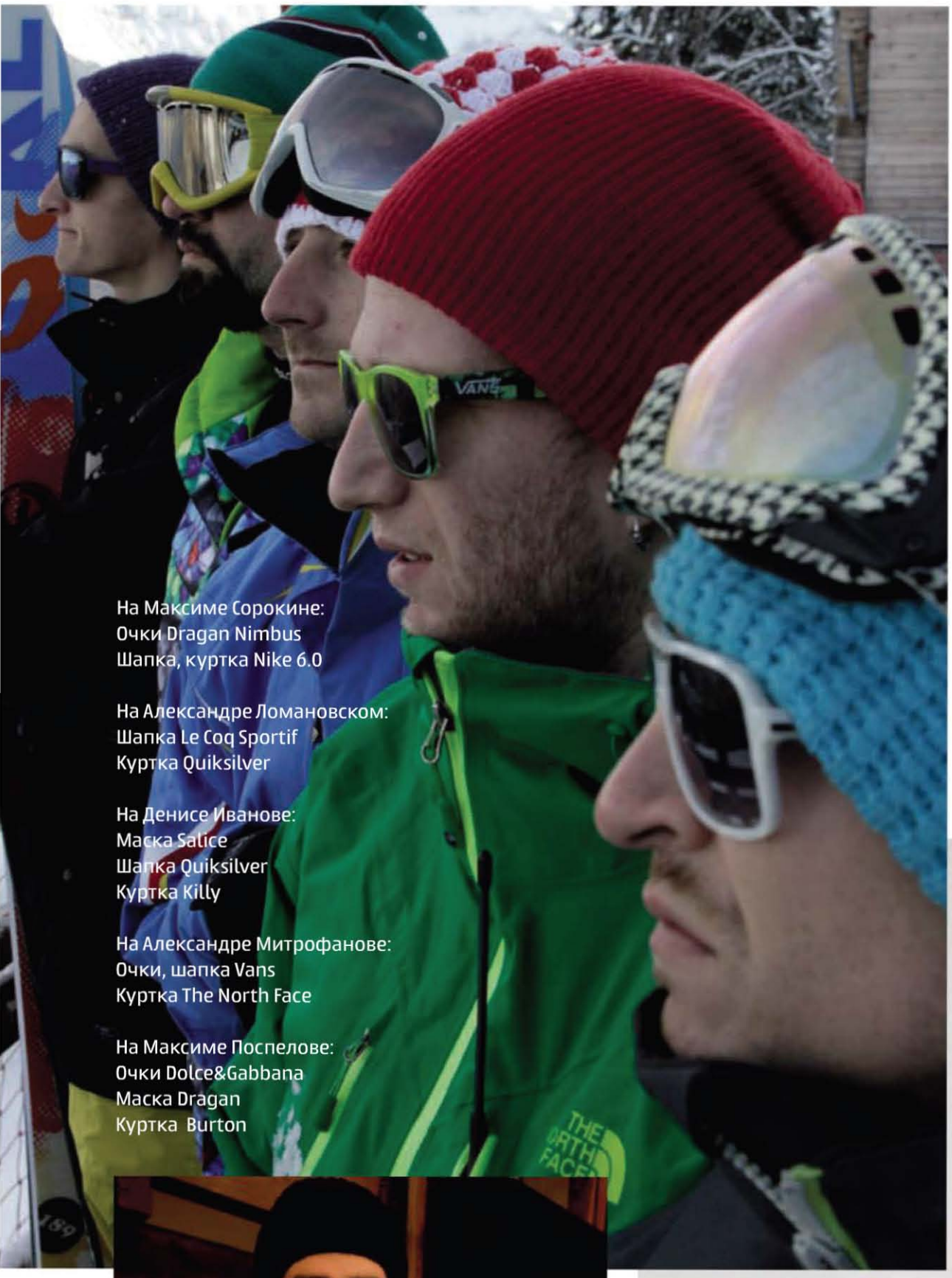
На Максиме Сорокине:
Очки Dragan Nimbus
Шапка, куртка Nike 6.0

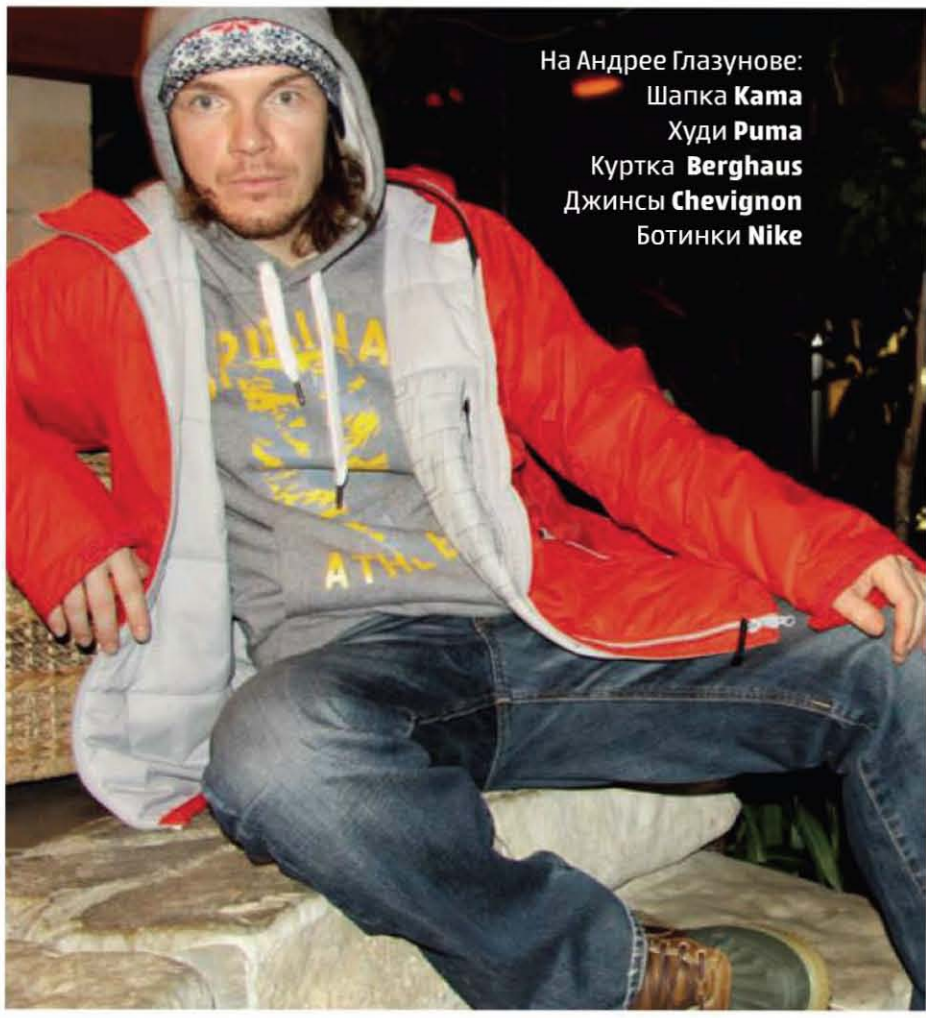
На Александре Ломановском:
Шапка Le Coq Sportif
Куртка Quiksilver

На Денисе Иванове:
Маска Salice
Шапка Quiksilver
Куртка Killy

На Александре Митрофанове:
Очки, шапка Vans
Куртка The North Face

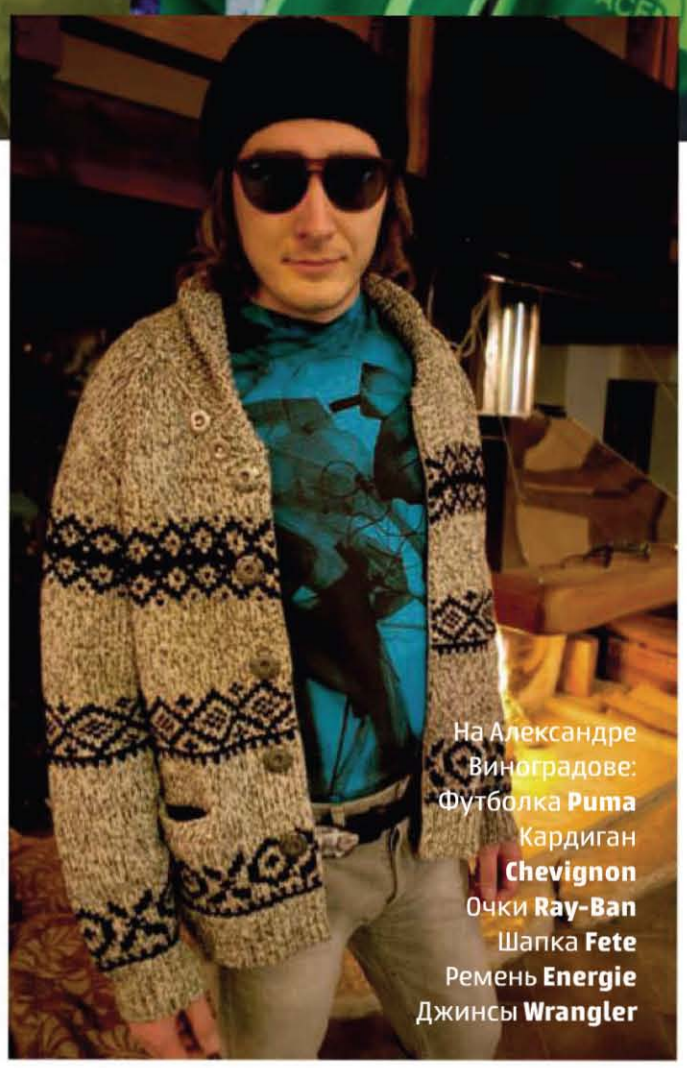
На Максиме Поспелове:
Очки Dolce&Gabbana
Маска Dragan
Куртка Burton





На Андрее Глазунове:
Шапка **Kama**
Худи **Puma**
Куртка **Berghaus**
Джинсы **Chevignon**
Ботинки **Nike**

На Максиме Поспелове:
Костюм **Burton**
Перчатки **Glance**
Маска **Dragan**



На Александре Виноградове:
Футболка **Puma**
Кардиган **Chevignon**
Очки **Ray-Ban**
Шапка **Fete**
Ремень **Energie**
Джинсы **Wrangler**

Стиль: **Лариса Лазарева, Юлия Трушля**
Фотографы: **Андрей Баталов, Марина Коробкова**
Участники съемки: **Егор Сорокин, Денис Иванов, Максим Поспелов, Максим Лавренев, Александр Виноградов, Александр Ломановский, Алексей Митрофанов, Андрей Глазунов**

www.epidemz.net

Ко всему готов

Александр Железняк, главный редактор журнала National Geographic Traveler, подбирает себе одежду для выхода в люди.

ТЕКСТ: МАРИНА ОБЛАЧЕВА

СТИЛЬ: ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА

Большую часть жизни неутомимый Александр проводит не за рабочим столом, а в разъездах (а также расплывах и разлетах) по земному шару, потому и одежду предпочитает полуспортивную. Но у каждого мужика в шкафу должен храниться набор одежды для особого случая: делового ужина, похода в театр или на похороны тетушки. Мы решили помочь Саше сформировать несколько таких наборов. Ну и ты, читатель, посмотри — ведь "у каждого мужика в шкафу должен храниться...", ну и далее по тексту.

БЕЗ ГЛАЖКИ

Олег Большаков, ведущий стилист-парикмахер салонов Jean Louis David:

У Саши вьющиеся и довольно густые волосы, которые он содержит в беспорядке: феном не пользуется, укладываться не любит, хотя в его жизни неизбежны ситуации, когда нужно выглядеть официально. Большинство мужчин с длинными волосами для формальных случаев просто забирают космы в хвост, но в данном случае трюк не выйдет: у Саши градуированная стрижка (длина волос очень разная) и аккуратно собрать их на затылке не получится. Вообще, по типу лица (правильный овал) и особенностям волос (вьющиеся и непослушные) я бы рекомендовал Саше короткую стрижку с длинной челкой (тем более что сейчас это модно), но ее, увы, придется ежедневно укладывать, а наш герой на такое не согласен. Он вообще предпочитает полудлинные стрижки. Так что я, следуя пожеланиям клиента, просто сделал волосы короче на 3 см, нанес на них немного структурирующего геля и при сушке феном проработал пряди руками, стараясь их выпрямить и вытянуть (вариант 1 и 2). Для варианта 3 ("Тяжелый случай"), чтобы придать волосам больше лоска, я воспользовался утюжком для выпрямления волос. После такой глажки волосы становятся гладкими, блестящими и послушными на достаточно долгое время. Но я что-то сомневаюсь, что Саша купит себе такой утюжок и будет пользоваться им перед походом на светские мероприятия.

www.epidemz.net

РАБОЧИЕ БУДНИ

Несколько раз в месяц утро Александра Железняка начинается с неформальных рабочих встреч, к примеру, в кафе. Подходящий вариант в стиле casual — мягкие брюки и свободный пиджак.

● пиджак всегда должен быть светлее брюк (если, конечно, речь не идет о полном костюме)

● рубашке в данном случае позволены некоторые вольности, неброские декоративные детали, вроде отделки из другой ткани по внутренней стороне воротника и на планке для пуговиц

● ремню разрешено быть не только простым классическим (как у Саши на этом снимке), но и иметь металлическую пряжку более сложного дизайна (только не переборщи — массивные бляхи с черепами, стразами или инициалами модельеров не годятся)

● брюки свободного кроя идеальны под пиджаки с мягкой посадкой. Если ты не готов носить очень модные сейчас бархат или вельвет, можешь надеть слегка потертые джинсы

● разумеется, никаких кед и кроссовок, но и в формальную классику залезать тебя тоже никто не заставляет. Ботинки комфортные, из мягких материалов, а если очень хочется добавить неформальности — можно следом за Сашей надеть дезерт-шуз

СОВЕТ: у Саши крупная голова и, как у многих людей спортивного телосложения, довольно короткая шея, так что в галстук стоит залезать только при крайней необходимости, а во всех иных случаях расстегивать ворот рубашки — это визуально удлинит лицо и вытянет шею. Свитера и майки тоже лучше выбирать с V-образным вырезом.

www.epidemz.net

ДЕЛОВОЙ УЖИН

Да, деловой, но не слишком обязывающий: народу за столом немного и на красной дорожке Саше фотографироваться не придется. Понадобится хорошо очерченный силуэт и черный цвет — чуть строже, чем предыдущий вариант.

● приталенный пиджак — придает четкости фигуре, добавляет внушительности всему образу

● к черным штанам — только черный ремень! И никаких блестящих пряжек и клепок

● рубашка с едва заметным оттенком. Запомни, настоящее ч/б (белая рубашка в сочетании с черным пиджаком и брюками) уместно только на свадьбах и похоронах

● приличные черные (ну, или очень темные) джинсы — без всяких вольностей типа дыр, потертостей, кожаных накладок и цветных строчек

● классические туфли без шнурков (лоферы) — черная кожа без изысков типа прострочки, тиснения или лака

СОВЕТ: Саша — крепко сбитый, приземистый, длина ног и верхней части тела примерно одинакова, из-за чего он может казаться ниже, чем есть на самом деле. Отличное решение — приталенный пиджак с акцентированным плечом (очень актуальный вариант в этом сезоне). Он формирует правильный силуэт торса, делает фигуру стройнее и выше.

www.epidemz.net

ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ

Вот вариант для официального приема или светской премьеры — если, конечно, в приглашении не прописаны смокинги или галстуки. Кстати, с галстуком вообще лучше не перебарщивать — не стоит цеплять его на шею всякий раз, надевая костюм, иначе ты рискуешь оказаться выряженным куда больше уместного.

● синий костюм в полоску — не такой скучный, как однотонный

● рубашка — главное, чтобы не белая (полосатый костюм с белой рубашкой и галстуком сделают из тебя киношного мафиози). Мы вот убили двух зайцев — голубая рубашка и в цвет глаз Саши, и в тон костюма. Разумеется, рубашка под полосатый костюм никак не может быть в полоску. Про клетку на приличное мероприятие, надеемся, ты даже не задумаешься

● брюки скроены таким образом, что не предполагают ремня (на них просто нет шлевок). Это не значит, что любой костюм можно носить без ремня, — просто именно эта модель дает немного большую свободу даже в таком формальном дресс-коде

● идеально начищенные (!) классические черные ботинки на шнуровке

СОВЕТ: костюм в полоску визуально удлиняет фигуру — правильный выбор для не очень высоких людей. ■

www.epidemz.net

Guide to Style для пользы тела

Держи оборону

Чтобы ушлая продавщица парфюмерного магазина не успела напичкать твои верхние дыхательные пути кучей запахов, на пару дней лишив тебя обоняния, узнай заранее составы разных ароматов. И ты сможешь утереть нос любому консультанту, заранее имея ответ на вопрос: “Вам подсказать что-нибудь?”

Guerlain Homme L`eau Boisee – свежий, древесный аромат. Ноты: ветивер, мята, цитрус, ром.

Paco Rabanne Black XS L’EXCÈS – аромат с древесным шлейфом. Ноты: калабрийский лимон, лаванда, циприоль, пачули.

Ciel Tanguero – цитрусово-бальзамический аромат. Ноты: полынь, бергамот, лимон, лаванда, тимьян, пачули, бобы тонка, мускус.

реклама

HIP-HOP MUSIC
ONE
CHANNEL

ВКЛЮЧИ
СМОТРИ!
И СЛУШАЙ

ВСЁ БУДЕТ
ХИП-ХОП

Спрашивайте о подключении своих кабельных операторов.
Список операторов и порядок настройки
для абонентов НТВ-ПЛЮС и Триколор ТВ на сайте

alty.ru

www.epidemz.net

Знаний выше головы

Шелковистые и тусклые, густые и редкие, светлые и темные, сухие, ломкие, со здоровым блеском — производители шампуней любят такие формулировки. Но что же мы на самом деле знаем о собственных волосах? Прискорбно мало. Так что вот несколько занимательных фактов — изучай и запоминай. Пригодится.

h&s — шампунь и бальзам для жирных волос.

Garnier Fructis Men — шампунь против перхоти.

Kiehl`s — шампунь на основе натурального аргонового масла.

Paul Mitchell — шампунь и средства для стайлинга.

- Волосы растут со скоростью 0,35-0,40 мм в день.

ВОЛОСЫ РАСТУТ БЫСТРЕЕ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ, КРОМЕ ТОГО, ДНЕМ ИХ РОСТ УСКОРЯЕТСЯ ПО СРАВНЕНИЮ С НОЧЬЮ.

- Среднее количество волос на голове: у блондинов — 140 тыс., у брюнетов — 102 тыс., у шатенов — 109 тыс., у рыжеволосых — 88 тыс. Зато у рыжих они самые густые.
- Срок жизни волоса зависит от пола его обладателя: у мужчин волос живет около 2 лет, у женщин — от 3 до 6 лет.
- Ежедневно у взрослого человека выпадает от 30 до 80 волос. Больше всего волосы выпадают осенью.
- Средняя плотность "посадки" волос — 250–300 волосинок на квадратный сантиметр.
- Волос можно растянуть на 1/3 его длины, и после этого он возвращается к своему изначальному состоянию.
- Волосы рыжих женщин имеют техническое применение: они используются в гигрометрах — приборах для определения влажности воздуха. Действие волосного гигрометра основано на свойстве обезжиренного волоса изменять свою длину при изменении влажности воздуха. Рыжие волосы подходят для этих целей лучше всего.
- Человеческий волос толще мыльной пленки примерно в 5 тысяч раз.
- Толстая женская коса, состоящая из 200 тыс. волос (некоторым везет!) способна выдержать груз весом в 20 т.
- Корни волос у женщин сидят в коже на 2 мм глубже, чем у мужчин.

БОРОДА СОСТОИТ ИЗ 7-15 ТЫСЯЧ ВОЛОСКОВ. А РАСТЕТ ОНА СО СКОРОСТЬЮ 14 СМ В ГОД.

- На нашей голове 90% волос находятся в состоянии роста, а 10% — в состоянии выпадения.
- Из одной луковицы в течение жизни человека вырастает 20-30 новых волос.
- Человеческий волос на 70% состоит из белка.

Schwarzkopf Professional 3[D]MENSION — шампунь и гель для укладки сильной фиксации.

Wella professionals Refresh — шампунь, стимулирующий рост волос.

NGT by Nougat — шампунь и кондиционер с экстрактом грейпфрута и кедра.

Kerastase — средства для укладки, для сохранения массы волос.

Nivea — шампунь против перхоти с экстрактом лайма для нормальных и склонных к жирности волос.

Coldwell — моделирующая паста для укладки волос любого типа.

J.F. Lazartigue — шампунь для ежедневного применения.

Timotei — линия средств для укладки, в составе которых использованы только натуральные экстракты.

www.epidemz.net

ЛОХМАТЫЕ ГОДЫ

ИЛИ КАК ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ТРЕХДНЕВНУЮ ЩЕТИНУ

XXI ВЕК МОЖНО НАЗВАТЬ ВЕКОМ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ВСЕОБЩЕЙ МУЖСКОЙ ПОВИННОСТИ — ЕЖЕДНЕВНОГО БРИТЬЯ. ТЕПЕРЬ ЗАЛИХВАТСКИ НОСИТЬ ТРЕХДНЕВНУЮ ЩЕТИНУ ДОЗВОЛЕНО НЕ ТОЛЬКО ХАМФРИ БОГАРТУ, БРЮСУ УИЛЛИСУ И ДЖЕЙСОНУ СТЕТХЭМУ, НО, ЧЕРТ ПОБЕРИ, И ЛЮБОМУ МУЖЧИНЕ. ВСЁ, МЫ СВОБОДНЫ. СВОБОДНЫ ОТ ЭТОЙ НЕБЛАГОДАРНОЙ РАБОТЫ — БРИТЬСЯ ПО УТРАМ. СВОБОДНЫ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ, БЕСЧИСЛЕННЫХ «УСПОКАИВАЮЩИХ» КРЕМОВ, И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ — ОТ ВРАСТАЮЩИХ ВОЛОСКОВ.

Но свобода накладывает все же некоторые сложности. Идеальная трехдневная щетина всем обязана хорошему триммеру. Давай разберемся, что такое на самом деле хороший триммер. Вот самые частые претензии к триммерам от любителей щетины. Отвечает эксперт BaByliss for Men.

1 Я не понимаю, почему мой триммер ничем не отличается от обычной машинки для стрижки волос. Что, разве между ними не должно быть разницы? (Владимир)
Владимир, ты прав, разница есть. Во-первых, ширина лезвий и размер зубчиков. У триммера лезвие должно быть узким, а маленькие зубчики гораздо лучше подходят для стрижки короткой жесткой щетины. Во-вторых, для такой щетины лезвия должны быть заточены идеально.

2 В моем триммере напрягает то, что мучить щетину приходится так же долго, как при бритье, — по нескольку раз проходить одно и то же место, крутить руками, стоять враскоряку перед зеркалом, чтобы выбрить подбородок и изгибы на лице. Это меня утомляет, и все равно остаются «антенны». Что делать? (Иван)
Иван, решение проблемы — это триммер с плавающей головкой. Она будет точно повторять контуры и линии лица, не оставляя шансов ни одной «антенне». Такая плавающая головка есть в триммере **i-control** от BaByliss for Men.

3 Слушайте, я все понимаю, но мне хочется делать щетину такой длины, которая нравится. Я доступно излагаю? Так вот, мне, например, нравится эффект а-ля «не брился со вчерашнего дня», то есть коротенькие волоски. И что мне делать? (Арсен)
Снова отвечу — не мучиться, а взять **i-control.** У данного триммера 15 (!) вариантов длины стрижки, и начинаются эти варианты с 0,4 мм — как раз то, что тебе нужно. А вообще, у этого триммера длина изменяется с шагом 0,2 мм. Осмелюсь дать совет: чем более мягкой и редкой является твоя щетина, тем короче ее надо сбривать.

4 Вы мне объясните, для кого делают все эти триммеры? Для Шрека? Это ж какая должна быть лапища, чтобы удобно было держать в руке это полено? Помилуйте, я ж не Валуев. (Колян)
Да, справедливо, с эргономикой у триммеров плоховато. В BaByliss for Men об этом тоже задумались и сделали, как говорится, все для людей. Рекомендую подержать в руках **i-control**, сам почувствуешь разницу. Плюс, думаю, ты забыл сказать, как тебе неохота не только крутиться перед зеркалом, но и путаться в проводах, потому что вечно не хватает мощности аккумулятора. **i-control** работает 45 минут без подзарядки и — главное — заряжается всего за 90 минут.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

www.epidemz.net

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

СЕЙФ ZERO3ZERO

Барни Смит из Техаса собрал замечательную коллекцию — более семисот крышек от унитазов. Если и у тебя есть что-то ценное, возможно, пора подумать о покупке сейфа. Например, такого, как у папы римского Бенедикта XVI — Zero3zero. Если он хранит секреты Католической церкви, то и твое богатство сбережет.

В ОЧЕРЕДЬ

Во всем мире сейфы делают на заказ: ты по каталогам выбираешь нужные опции и через 4 месяца получаешь готовый продукт. У нас покупатели обычно хотят получить сейф сразу, поэтому в магазинах уже стоят самые популярные модификации. Но если ты готов ждать, можешь сделать сейф под свои нужды. Например, Zero3zero может быть внутри оборудован слотами для часов, где они будут автоматически подзаводиться, или модулями для ювелирных украшений. Есть разные варианты внешней и внутренней отделки: у папы римского Zero3zero отделан белым муранским стеклом, в которое вплавлен золотой папский герб. Такой сейф обошелся бы примерно в 160 тыс. евро. Отдельная тема — сейфы для серверов, хранящие электронную информацию. Там сложность в том, что такой сейф не может быть полностью замкнутым: у него в любом случае есть отверстие для электропитания. Тем не менее и эти сейфы могут быть защищены от взлома и пожара.

ИХ ЛОМАЕТ

"У нас в стране нет не только тех, кто умеет делать сейфы, но и тех, кто профессионально готов их ломать, — говорит директор старейшей в России компании-поставщика сейфов "Трезор" Борис Баженин. — Единственный успешный взлом сейфа второго класса защиты в нашей стране потребовал от преступников более суток работы: дело было этой весной в панельном доме, хозяева уехали на выходные и соседи думали, что в их квартире ремонт, а там целая бригада со специнструментом ломала сейф". Кстати, взять и вынести (или выбросить из окна) сейф невозможно — они намертво крепятся к полу анкерными болтами. К тому же мешает вес — Zero3zero, например, весит почти полтонны.

ЗАЩИТА ОТ НАЛЕТА

У Zero3zero есть разные системы защиты от налета, например, задержка открывания: сейф настроен так, что открывается не сразу после ввода кода, а через установленное время, о чем честно пишет на экране. У других сейфов бывает также "открытие под принуждением", когда у хозяина есть специальный код, который хоть и откроет дверь, но одновременно подаст сигнал в службу охраны или полицию. Можно запрограммировать сейф на открытие только в определенные дни. А вот отпечатки пальцев, снимок сетчатки глаза или другая биометрика не используются. Как говорят специалисты, этот секрет гораздо проще украсть, чем тот, что хранится в памяти человека.

ЗАМКИ И ЛОВУШКИ

Такую сложную и хрупкую систему, как замок, защищают по-разному. У Zero3zero он спрятан за плохо поддающейся сверлению пластиной из марганцевой стали. Кроме того, в двери скрыты разнообразные ловушки, при срабатывании которых 12 ригелей (зубьев, выдвигающихся по периметру двери) намертво фиксируются, и с этого момента их можно только резать. Так как устройство конкретного сейфа — секрет, остается только перечислить, какими типами ловушек вообще оборудуют хранилища. Это может быть хрупкое закаленное стекло, установленное в уязвимых для сверла местах замка, паутина из натянутых изнутри дверцы проволок или легко плавящиеся вставки (на случай попытки разрезать сейф газорежущим инструментом). Ручки сейфов делают таким образом, что попытки воздействовать на них силой и тем самым сломать замок теряют смысл — при чрезмерном усилии ломается механизм ручки, а не замка. В Zero3zero ручка вообще выдвигается только после ввода правильного кода в электронный замок.

www.epidemz.net
www.mhealth.ru
МН

ТЕБЕ ПОКРЕПЧЕ?

Сейф — как презерватив, защищает от всякой заразы и используется по назначению один раз. Насколько высока степень защиты, видно по классу сейфа. Русским сертификатам особого доверия нет: сейфы у нас проходят экзамены так же, как студенты. Внимание на европейские и американские классы взломостойкости (они указаны на табличках с внутренней стороны дверцы). Проще понять американские стандарты, где буквы — это набор инструментов, использованных для взлома, а цифры — время, которое сейф им будет противостоять. TL — набор инструментов, которые может принести один человек (перфоратор, монтировка, болгарка), TR/TL — тяжелые инструменты, для доставки которых нужна бригада (газовые резаки, гидравлический инструмент), TX/TL — взрывчатка. Время указывают в минутах, но это лабораторные данные, в реальной жизни у взломщика уйдет в 3-4 раза больше времени. Европейские стандарты строже: сейф первого, самого низкого класса взломостойкости всегда крепче того, что получил младший американский TL15. Оптимальный выбор для города — европейский класс II или американский TL-30. Для загородного дома добавляй еще класс — туда проще незаметно привести инструмент и туда дольше будет ехать полиция (Zero3zero — как раз сейф третьего класса). Четвертый класс потребовал бы уже обязательную установку двух замков, а это не так удобно для владельца. Всего же классов 10, но выше 6-го — это уже банковские хранилища.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Так как сейфовый бизнес — очень старый, в нем есть свои традиции. “В Италии, например, вообще не знают, что такое огнестойкость, — говорит Баженин. — Там каменные дома и ничего сильно не горит. У итальянцев защита сейфов идет в основном за счет металла. У финнов, наоборот, дома деревянные и в каждом есть сауна, поэтому у них главная функция сейфа — защита содержимого от пожара, а вот защита от взлома на втором месте. Самые же серьезные варианты — это английские сейфы: они помнят про великий пожар, уничтоживший почти весь Лондон, плюс у них любой сейф серьезно защищен от взлома. При высоком риске пожара лучше взять брутальный английский SMP, он не так красив, как Zero3zero, но он — просто танк”.

ГОРИ ОНО ВСЕ

Zero3zero — сейф с защитой только от взлома, но не от пожара. Вообще же есть 9 классов огнестойкости сейфов. Чтобы получить свой класс, сейфы проходят испытания в печи, раскаленной до 1049 °C. Минимальная защита (60P) гарантирует, что за час в такой топке сейф сохранит внутри себя температуру, безопасную для бумаг. Максимальная — 120 DIS — рассчитана на 2 часа защиты даже таких уязвимых для температуры носителей информации, как дискеты и пленки. В бытовом пожаре температура редко превышает 700 °C. “Наш старый офис подожгли, — рассказывает Баженин, — и он выгорел весь, но на сейфах только пластик поплавился”. Кстати, кроме нагрева экзамен на огнестойкость включает еще и падение раскаленного сейфа с высоты 10 м, которое имитирует обрушение перекрытий.

ЦЕНА

Грубо можно ориентироваться в расценках на сейфы по такому принципу: класс сейфа в тысячах евро — это начало “ценника”. То есть сейф первого класса взломостойкости обойдется минимум в 1000 евро. Только это цена за сейф самого маленького в классе размера. Zero3zero больше среднего. Его внешние размеры — 1100 x 610 x 610 (мм). Это оптимальный размер сейфа для использования одним человеком: там внутри две полки и объем 134 л. Данный сейф премиум-класса, выпущенный к 65-летию итальянской компании Bordogna, поэтому тут цена соответствующая — от 50 тыс. евро. Название — Zero3zero — повторяет код города Брешиа (030), где базируется Bordogna.

ВЕЛИКАЯ СТЕНА

Стенки из толстого, как рельс, металла не так уж сложно режутся, поэтому используют другие способы защиты. Например, между не очень толстыми листами стали заливают армированный бетон, “рецепт” которого держится в тайне. Другой вариант (как у Zero3zero) — приготовить ворам внутри стенки сэндвич из стали, дерева и даже резины. Смысл в том, что распилить такое одним инструментом невозможно: он тупится, и его постоянно приходится менять.

www.epidemz.net

СМЕНА КАРАУЛА

Вот какие интересные решения готовы встать на защиту твоего имущества. Может, пора взять что-нибудь из этого на службу?

1

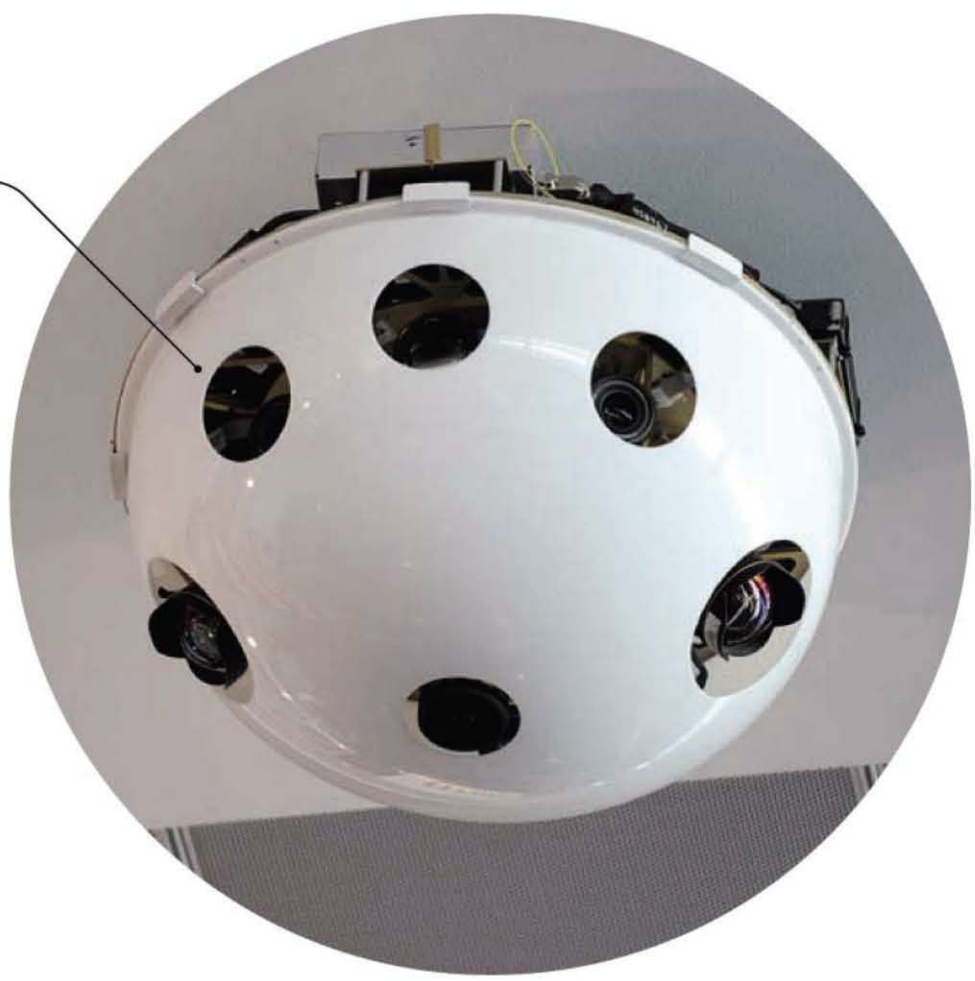
КТО ЗДЕСЬ?

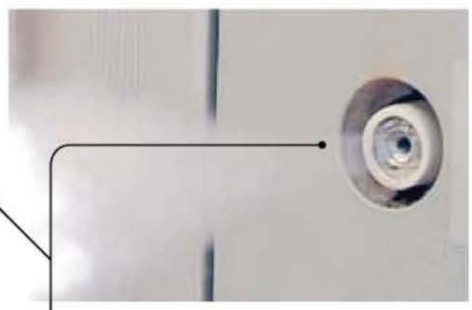
Вопрос: “У тебя все дома?” — отпадет раз и навсегда, как только ты оснастишь свое жилище системой имитации присутствия. По заданному алгоритму или в произвольном порядке система будет включать и выключать разные осветительные приборы, музыку, телевизор, закрывать и открывать шторы и жалюзи. Можно настроить все так, чтобы ты сам дирижировал этим процессом на расстоянии, или добавить интерактивных “фишек”: датчики движения замечают, что кто-то рядом, включается лай собаки, а потом загорается свет, будто проснулся хозяин. Можно также добавить прожектор, который будет проецировать силуэты людей на шторы.

2

LINCOLN LABORATORY ISIS

От одной камеры еще может что-то ускользнуть, но вот от девяти — вряд ли. Смонтированные на одном корпусе, эти камеры ведут постоянный мониторинг всего, что происходит вокруг, с разрешением 100-мегапикселей (картинка со всех камер склеивается в одну общую). При этом отдельные камеры могут “вести” какие-то появившиеся в зоне мониторинга объекты.



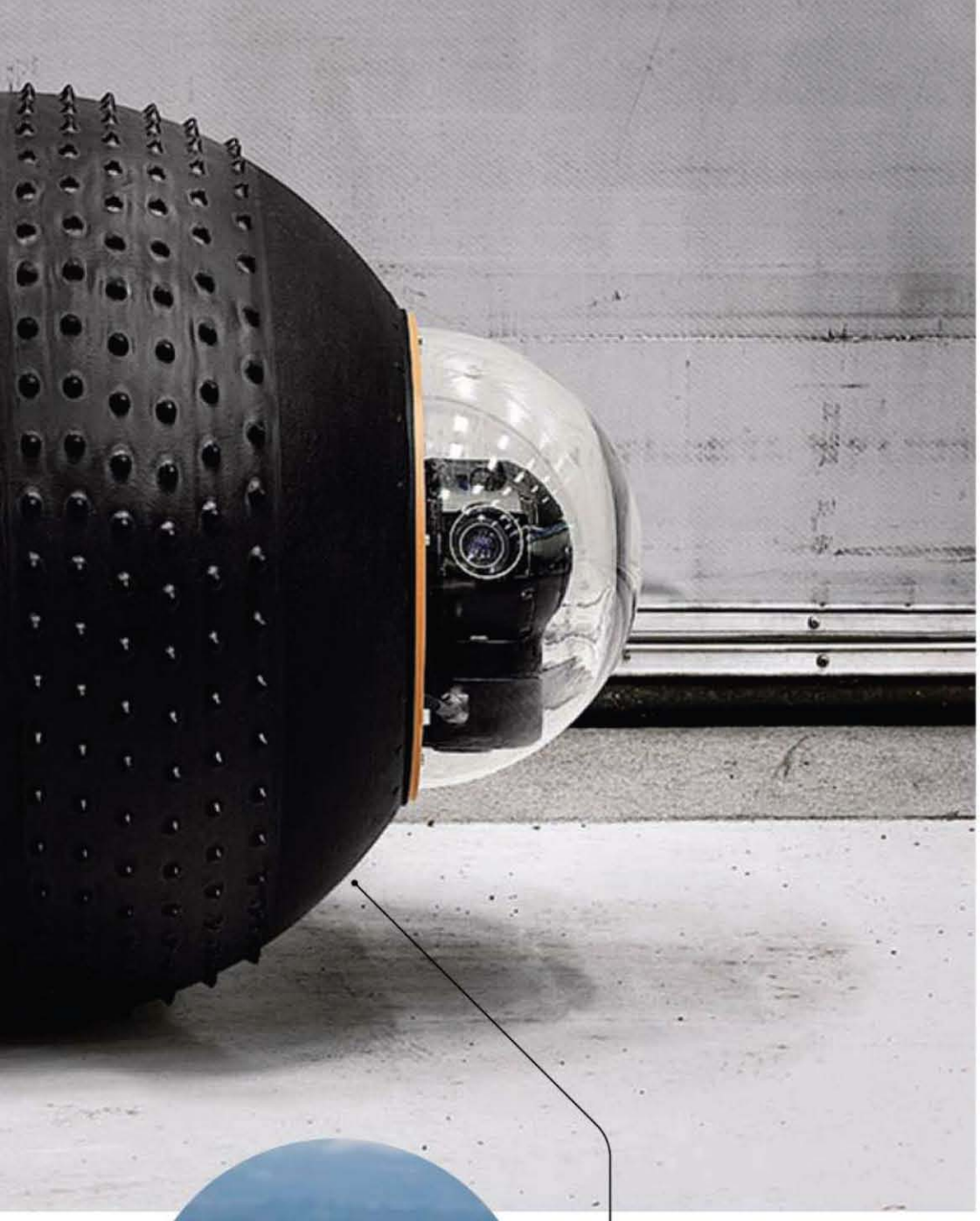


3

ДЫМ, МИЛЫЙ ДЫМ

Если ты уже забыл о том, как горели торфяники, то Flashfog Panther X2 1Turbo может на полчаса вернуть тебя в лето 2010-го. При срабатывании сигнализации этот девайс наполнит квартиру густым туманом с практически нулевой видимостью. Чтобы еще сильнее затруднить жизнь преступникам, сквозь эту пелену будут пробиваться слепящие вспышки света. Воровать в этом аду станет невозможно. Если же открыть окна, получится что-то вроде индейских сигналов для все окружающих: уж кто-то из соседей точно забеспокоится, заметив столбы белого дыма.

www.epidemz.net



4

В ПРОЛЕТЕ

Aesir Embla — это беззвучно летающий объект без лопастей и крыльев, что позволяет ему незамеченным пробираться даже сквозь ветки и провода. В полете Embla держится благодаря струе воздуха и физическому явлению под названием “эффект Коанды”, но это для тебя не главное. Важнее, что такая штука снимает все на видео в HD-качестве, так что подходит для патрулирования твоих загородных угодий. Минус в том, что Aesir Embla нужен оператор с пультом. Плюс — ее скорость может достигать 130 км/ч, а высота полета — 3 км.

5

НЕ УЙТИ ОТ КОЛОБКА

Rotundus GroundBot — это робот-сторож, который готов курсировать по заданному маршруту и снимать все вокруг на фото или видеокамеры, что вмонтированы в “уши” “колобка”. Скорость передвижений девайса — до 10 км/ч, запас батареи — 8-16 часов автономной работы. Его око фактически всевидящее: угол обзора 360°, причем снимать Rotundus GroundBot умеет и в 3D, а благодаря GPS и Wi-Fi может вести прямую трансляцию с места событий и переходить в режим ручного управления с джойстика. Конечно, эта штука, в первую очередь, сделана для уличного патрулирования (робот большой — высота 0,6 м и проходимый — не боится снега, грязи, песка), но есть одна проблема: в России к Rotundus GroundBot придется приставить обычного сторожа с дробовиком, чтобы саму хитроумную машину не утащили. ■

Looxcie

Bluetooth-гарнитура с видеокамерой

Снимает все, что Вы видите!

4 устройства в 1

- **Bluetooth-гарнитура,**
- **Action-видеокамера,**
- **Remote Room-монитор,**
- **Live Video Streaming**

прямое потоковое видеовещание через интернет на платформе Android (для iPhone и iPad ожидается в ближайшее время)

Возможности Looxcie LX:

- Мгновенное создание видеоклипа одним нажатием кнопки
- Обмен видеоклипами по электронной почте или через Facebook, Twitter, YouTube
- Работа в режиме реального времени при передаче «живого» видеопотока
- Легкая конструкция (22 г)
- Регулируемая конструкция для оптимальной посадки и комфорта
- До 5/10 часов хранения видео (в зависимости от модели)
- Запись видеоклипов в память устройства
- Копирование видео через USB-кабель или Bluetooth
- Дистанционный менеджер файлов и редактор клипов
- Богатый выбор дополнительных аксессуаров (крепежи и кронштейны)

Распространение видеоклипов друзьям и членам семьи
Просмотр и управление видео на своем смартфоне с помощью приложения Looxcie
Передача потокового видео в режиме реального времени
LooxcieLive

на правах рекламы

Подробная информация на www.midland.ru

www.epidemz.net

САЙТ ИМЕНИ ТЕБЯ

Если в обычной жизни мужчина должен построить дом, посадить дерево и вырастить сына, то в онлайн-жизни список его дел такой: построить сайт, подсадить на него большее число людей и вырастить таким образом свою популярность. Начинай!

Зачем делать сайт?

- **Карьера:** стать специалистом с именем проще, хотя бы в интернете выступая не от имени корпорации-монстра, а от первого лица.
- **Хобби:** если у тебя есть увлечение, которому ты уделяешь много времени (рыбалка, коллекционирование автомобильных глушителей, игра на домре), пришло время познакомить с ним мир. Как минимум, ты сможешь похвастаться пойманным язем, как максимум — переведешь хобби в бизнес: многие миллионеры начинали примерно так.
- **Опыт:** сделав хоть один сайт сам, ты лучше поймешь, как устроен интернет, и сможешь добавить еще одну строчку в свое резюме.

1 САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ

Можно соорудить свою страницу в сети на базе готовых шаблонов. Автор книги “Создай успешный веб-сайт” Паула Уэйн советует drupalgardens.com. Этот бесплатный сервис содержит все, что нужно: на сайте будут новостные ленты, колонки блогов, форум, фотогалереи. Есть большой выбор тем, шрифтов, возможность менять расположение разных модулей на странице.

2 НЕТИПИЧНЫЙ ЛОГОТИП

Ты наверняка обращал внимание, что у некоторых сайтов прямо в адресной строке появляется какая-нибудь иконка или логотип компании. Такой сайт выглядит солиднее еще и потому, что эта же иконка автоматически будет украшать закладку (если кто-то, конечно, добавит твой сайт в любимые). Как бы там ни было, удели внимание этой приятной мелочи. Сделать иконку можно тут — tools.dynamicdrive.com/favicon/.

3 ЧЕТКИЙ САЙТ

Не забудь, что поисковым системам важна информация, не только изложенная на сайте в виде текста, но и написанная о его страницах. Ты должен снабжать краткими (до 60 знаков) справками все разделы сайта. Эти пояснения, так называемые тэги, не видят люди, зато их “читают” поисковые машины. Устрой эксперимент: 1) задай в поисковике любую фразу; 2) открой первую выпавшую страницу; 3) кликни правой кнопкой мыши; 4) выбери из появившегося списка “Исходный код страницы” (или “Посмотреть источник” — зависит от браузера). Скорее всего, кроме непонятной абракадабры, там будут и те слова, которые ты написал в строке поиска, — это и есть тэг, который помог данному сайту “найтись”.

4 КРАСИВЫЙ АДРЕС

Сервисы с готовыми шаблонами и возможностью бесплатного хостинга (тот же drupalgardens.com) предлагают слишком длинные имена для сайтов (в данном случае получится что-то вроде “мойсайт.drupalgardens.com). Если ты хочешь для своей страницы имя покороче (мойсайт.рф или moisait.com), его придется купить. Но сначала надо убедиться, что желаемое слово еще свободно. Это можно сделать с помощью специального сервиса “Who is?” на сайте российского НИИ развития общественных сетей ripn.net (сервис найдешь в разделе “Сетевой информационный сервис”). Все просто: пишешь желаемое имя — и видишь, куплено оно уже или нет. Если свободно, там же можно купить и адрес.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER CROWTHER ASSOCIATES

www.epidemz.net

Онлайн-словарь

На стройке сайта, как и на обычной стройке, можно услышать много новых слов.

ALT tags Скрытое текстовое описание каждого изображения.

Bandwidth "Ширина полосы" – объем информации, которую ты можешь пересылать (измеряется в битах в секунду). Одна страница текста – примерно 16 000 бит.

FTP Средство передачи данных между сайтами. Пригодится, если ты сделаешь сайт на одном сервисе, а потом перешлешь на другой.

IP-адрес Уникальный номер, который присваивается каждому компьютеру в сети.

5 БУДЬ ПРОЩЕ

Напиши на листах бумаги названия разделов и подразделов сайта и разложи их в соответствии с иерархией: сверху главные разделы первой страницы, ниже – остальные. Лучше, если главных блоков будет не больше пяти, причем два из них – разделы "Обо мне" (или "О компании") и "Контакты".

6 БЫСТРОГРУЗ

Проведенное еще в 2009 году исследование показало: 47% пользователей ожидают, что сайт откроется за 2 секунды. И не обольщайся: с тех пор более терпеливыми пользователи не стали. "Используй изображения размером до 50 Кб и заменяй галереи со множеством фотографий на одной странице на те, где картинки автоматически сменяют друг друга в режиме слайд-шоу", – так предлагает ускорить работу сайта веб-дизайнер компании Serif Дэйл Кук.

7 МНОГО БУКВ

Реши, о чем твой сайт, и повыкидывай из текстов все, что не касается его сути. Люди не любят читать в сети огромные пространные тексты (если это не специальный сайт ogromnieprostrannietexty.ru). Пусть предложения будут короткими и четкими, а текст разбит на небольшие абзацы. "Выбери для текстов не более трех шрифтов, и хорошо, если это будут рубленые шрифты (например, Arial или Verdana). Они лучше читаются с экрана", – совет от арт-директора Men's Heatlh Влада Рябинина.

8 ВИДЕО И ЛАЙКИ

Чтобы сайт смотрелся солиднее, на нем должно быть видео. Добавить его несложно, причем выделенное тебе место в сети оно занимать не будет – сам ролик может лежать на серверах Youtube (инструкцию найдешь по адресу youtube.com/youtubeonyoursite). Чтобы люди могли рекомендовать твой сайт друг другу, не забудь добавить строчку с фейсбуковскими "лайками" и прочими отсылами к соцсетям. Взять ее можешь тут – addthis.com.

9 ВРЕМЯ НОВОСТЕЙ

"Google будет проверять твой сайт на обновления каждые несколько недель, чтобы использовать твою информацию в результатах своих поисков. Чем меньше изменений он будет видеть, тем реже станет проверять твою страницу", – говорит Паула Уэйн. Так что не забывай, что заливать на сайт новый контент нужно не реже, чем поливать цветы.

10 ВЫБОРЫ 2012

Большие компании, чтобы понять, насколько нравится их продукт людям, устраивают фокус-группы: потенциальные потребители пробуют его и 3-4 часа обсуждают. Это долго и дорого, но есть и бесплатный способ протестировать свой сайт. "Можно воспользоваться Оптимизатором веб-сайтов Google (google.com/analytics/siteopt/), – говорит директор по связям с общественностью Google в России Алла Забровская. – Если у тебя есть сомнения, правильно ли расположена на странице информация (текст, рисунки), нужные ли цвета выбраны и т.д., можно просто составить два или более вариантов страниц. Система будет показывать различные варианты посетителям сайта, а затем предложит тебе полную отчетность по тому, на какой из них реакция пользователей была наиболее положительной". ■

www.epidemz.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Asko W6984 S

Настоящая мужская машина, пусть и стиральная. Большой барабан рассчитан на 8 кг белья и 60 л, люк диаметром 31 см, чугунные противовесы... Эта Asko может отстирать многое, ведь у нее есть куча режимов для более тщательной стирки: предварительное замачивание на 2 ч, суперполоскание (до 7 полосканий), отжим на скорости до 1800 об/мин. При этом конструкция Active Drum™ защищает белье, смещая его от стенок к центру. Приятно, что все эти радости облачили в красивый корпус с ЖК-дисплеем, благодаря которому несложно воспользоваться всеми возможностями этой машины. 85 800 руб.

● *askorus.ru*

Apple iPhone 4S

Февраль и март с их мужскими и женскими праздниками — повод вновь потерзать свой еще не оправившийся после Нового года бюджет. Например, можно нанести по нему решительный удар покупкой телефона, на который уже несколько лет равняются все остальные производители. Как ты знаешь, iPhone 4S внешне почти не изменился, но получил более мощный процессор, научился лучше обрабатывать видео и игры, а также обрел 8-мегапиксельную камеру с новой оптикой. Он по-прежнему стоит дорого, но успокоить себя можно тем, что вместе с новой операционной системой iOS5 ты получаешь возможность бесплатно обмениваться текстовыми, видео- и фотосообщениями, забыв про траты на эсэмэски и эмэмэски. Глядишь, лет через 20 экономия окупит и саму трубку. 36 990 руб.

● *apple.ru*

Sony HMZ-T1

Ты никак не можешь найти, с какого места в квартире лучше всего воспринимается 3D-изображение и объемный звук твоего домашнего кинотеатра? Передвигаешь диван, пересаживаешься на стул? Перед тобой гаджет, готовый решить проблему: это персональные очки, в которые встроены два HD-экрана (по одному для каждого глаза), и аудиосистема с технологией Virtualphones Technology, создающая эффект звучания 5.1. Это эгоистичный, но, наверно, лучший способ смотреть 3D, ведь, несмотря на небольшой размер мониторов (0,7 дюйма), у тебя полное ощущение, что ты сидишь в 20 м от 19-метрового экрана. И, конечно, эти очки обязательны к покупке всем любителям игр, ведь, кроме видеоплееров, их можно подключить к PlayStation®3. 33 990 руб.

● *sony.ru*

HTC Rhyme

У этого телефона много любопытных аксессуаров: чехол-нарукавник для спорта, док-станция, превращающая его в фоторамку или мини-аудиоцентр, брелок-кубик, мигающий, если был пропущен звонок, автомобильный Bluetooth-динамик, незапутывающиеся наушники, наконец. Да и сам аппарат интересный — 3,7-дюймовый LCD-экран, стереозвук, 5-мегапиксельная камера с автофокусом, LED-вспышкой, функцией HDR и быстрой (что не так часто для телефонов) съемкой. Трубку предлагают в трех цветах: Sea Glass (светло-голубой), Hourglass (песочный) и Plum (сливовый). 22 990 руб.

● *htc.ru*

www.epidemz.net

СКАЧАЙ IPAD-ВЕРСИЮ

Men's Health

НА СВОЙ ПЛАНШЕТ*

ПРОЙДИ ИГРОВУЮ ТРАССУ НА ВИРТУАЛЬНОМ БОЛИДЕ ЗА ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ И ПОЛУЧИ ПРИЗ –

БИЛЕТ НА ШОУ TOP GEAR LIVE

23–25 февраля, Москва, "Олимпийский"
www.topgearlive.ru

В РОЗЫГРЫШЕ 50 БИЛЕТОВ

НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС ПОПАСТЬ НА УНИКАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ!

*ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ iPAD.MHEALTH.RU

Men's Health

Доступно в App Store

www.epidemz.net

БЕЗ НАДУВАТЕЛЬСТВА

Сегодня, если ты видишь у новой машины двигатель небольшого объема, почти наверняка мощность из него будут выжимать с помощью турбин и нагнетателей. Мы нашли представителя старой школы — Suzuki Swift с честным атмосферником 1,2 л, который выдает при этом вполне приличные 94 “лошади”.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

SUZUKI SWIFT НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ внешне напоминает мотоциклетный шлем: лобовое стекло с черными стойками похоже на визор, через который гонщик смотрит на мир, а короткий капот и небольшие свесы только добавляют силуэту цельности. Действительно, для фирмы с такими богатыми мотокорнями, как Suzuki, подобные параллели вполне уместны.

Уместны сравнения с мотоциклом и в том, как ведет себя Swift. Он легкий (945 кг) и очень отзывчивый на газ и работу рулем. Сразу видно: машина молодежная и в ее характере больше авантюризма, чем рассудительности и расчета. Отсюда и весьма скромных размеров багажник (211 л), и откровенно не рассчитанный на троих задний диван: покупатель “свифта” еще не обзавелся большой семьей.

Зато создатели этой малолитражки сделали ей прекрасный подарок в виде большой колесной базы — 2430 мм, которая делает Swift очень устойчивым. Чем-то он даже может напомнить MINI. Роднит японского малыша с его англо-немецким собратом и то, что дизайнеры при выпуске нового поколения ограничились минимумом изменений. Типа лучшее — враг хорошего.

А тем, кто хочет выделиться, покупая Swift, предлагают наклейки на кузов — тоже деталь, знакомая по списку опций MINI, причем у сузуки в тон наклеек можно заказать и ручку рычага коробки передач.

Забавно, что по ощущениям Swift быстрее, чем на бумаге. Разгон до 100 км/ч за 12,3 сек. — не то, чем будешь гордиться. При этом субъективно, когда оказываешься за рулем машины с “механикой”, она кажется более резвой, а еще вернее — располагающей к агрессивной езде. Конечно, это было бы невозможно без уже упомянутого мотора, из которого с помощью фирменной технологии изменения фаз газораспределения VVT выжали 118 Нм крутящего момента.

“Механика” работает четко, разве что можно было сделать сами ходы рычага короче, но это уже мелочи. А вот то, что “автомат” предлагается только четырехступенчатый, — конечно, минус. Все-таки 5 скоростей — это тот минимум, ниже которого опускаться не хочется.

Расход бензина небольшой: 6,1 л на 100 км в городе и 4,4 — на трассе. Конечно, в реальной жизни добиться таких показателей можно только с большим трудом. Как я уже сказал, у этой машины заводной характер, который провоцирует активно работать газом. Во многом этому помогает и то, что Swift позволяет водителю четко чувствовать предел своих возможностей.

Даже в базе ты получаешь кондиционер, подогрев сидений, 7 подушек безопасности, ABS и ESP. Еще лет пять назад много из этого было доступно только на машинах классом выше. Цена минимума — 549 тыс. руб. ■

www.epidemz.net

ДЕМОНСТРАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Infiniti M способна учить человека как тонкостям вождения, так и экономии бензина. Антон Иванов взял у японского седана пару уроков.

ВООБЩЕ, САМА ИДЕЯ СНАЧАЛА ставить на машину 333-сильный мотор и полный привод, а потом предлагать водителю экономичный режим управления вызывает сомнения. Это как париться в бане при температуре +30С, чтобы не вспотеть, — попытка совместить несовместимое. Впрочем, как игрушка экономичный режим Infiniti M37X вполне годится.

Самое любопытное в нем не то, как 7-ступенчатый "автомат" переходит на следующую скорость еще до 2500 об/мин, а то, как ведет себя при этом педаль газа. Меняется не только ее отклик, но и ход. Теперь он делится на две части: вначале педаль идет, как обычно, но если ты хочешь продавить ее ближе к полу, она становится туже, как бы показывая тебе ту грань, что отделяет разумное вождение от бездумного прожигания озоновых дыр. Прекрасно, но зачем тебе изначально нужно было покупать огнемет, если пользоваться ты им собирался как зажигалкой?

Как бы там ни было, поучившись у M37X экономии топлива и убедившись, что чудес не бывает и даже при самых экономичных настройках машина ест под двадцать литров, перейдем в более естественный спортивный режим. Педаль заметно легчает, а "автомат" начинает постоянно держать пониженную передачу. Теперь реакции машины становятся взрывными и она чуть что норовит прыгнуть вперед. Такой режим тоже скорее демонстрация возможностей, чем реально пригодная для жизни схема. Поэтому, как и следовало ожидать, оптимальным является вариант "Стандарт".

Впрочем, такой избыточный выбор режимов — суть "M", которая во всем предлагает водителю больше, чем нужно. Например, кроме обычного климат-контроля тут есть еще ионизатор Forest Air, ароматизирующий воздух, кроме подогрева сидений — подогрев руля, а кроме джойстика для управления компьютером — тач-скрин. Что ж, роскошь предполагает излишества.

Для задних пассажиров — мониторы, для передних акустика Bose (динамики встроены даже в сиденье — нахлобучены на "плечи" спинки, как погоны). Звуки музыки нарушают разве что попискивания электронных систем во главе с активным круиз-контролем.

"M" умеет сама останавливаться, если водитель прозевает резко затормозивший перед ним автомобиль, и следит за линиями разметки: электроника подает голос, если ты пересекаешь их, не включив поворотник. Чтобы не слышать писк, придется либо выключить систему, либо, как и подобает дисциплинированному водителю, извещать окружающих о каждом своем маневре. Многим в Москве не мешает вспомнить об этом правиле. Завершают список систем безопасности встроенные в передние стойки лампочки, которые горят желтым, если в мертвой зоне зеркал есть машина.

Но, похоже, разработчики так увлеклись электроникой, что забыли о менее современных частях своего творения. Например, козырек, когда я решил его разложить, чтобы не слепило солнце, в промежуточном положении полностью закрыл мне лобовое стекло. Неприятное ощущение, когда пусть и на секунду, но ты оказываешься слепым в едущей машине. И это при том, что мое кресло было в самом низком положении.

Кстати, и само кресло могло бы иметь лучшую боковую поддержку. Но подобные противоречия в характере этой машины: она быстрая (6,3 сек. до 100 км/ч), но вальяжная (большим рулем нужно сделать более трех оборотов от одного крайнего положения до другого). Право крутить этот руль обойдется минимум в 1,9 млн руб. ■

www.epidemz.net

РЕКОРДНЫЕ МГНОВЕНИЯ

В феврале 2011 года в Финляндии Bentley Continental GTC Supersports установил новый рекорд скорости движения по льду — 330,695 км/ч. На запястье гонщика Юхи Канккунена были часы Bentley Supersports Light Body. В честь такого события компания Breitling for Bentley выпустила ограниченную серию часов , которые участвовали в установлении рекорда, и дала им название Bentley Supersports ISR. Хронограф отличается легким и прочным титановым корпусом, циферблатом из углеродного волокна с красными делениями, напоминающим приборную доску автомобиля, и приподнятым ободом с насечками вокруг циферблата, исполненным в том же стиле, что и кнопки управления на Bentley. Силуэт спорткара выгравирован на обороте корпуса.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — УВЛАЖНЯЙСЯ

Этого принципа легко придерживаться, если в твоем арсенале уже появились два новых средства из линии ClarinsMen — увлажняющие гель и бальзам для лица. Они честны с тобой: не обещают вернуть молодость, но зато отменно оберегают кожу от обезвоживания и подтягивают ее. И быстро впитываются, не оставляя предательского жирного блеска.

БОЛЬШОЙ ИНДЕЕЦ

Самый быстрый из модельного ряда Jeep — Jeep Grand Cherokee SRT8 2012 модельного года — докатился и до России. Разгон с места до 96 км/ч занимает всего 4,8 с. Под капотом новый 8-цилиндровый V-образный двигатель HEMI с объемом 6,4 л., предмет особой гордости Chrysler Group. Он развивает максимальную мощность 465 л. с., что на 45 л. с. больше, чем у его предшественника. Не волнуйся, у этого мощного внедорожника на редкость покладистый характер: можно вручную выбрать любой из пяти режимов работы системы, подходящий для дорожных условий: auto, sport, tow, track или snow.

www.epidemz.net

КОМУ ХОЧЕШЬ ВЫБИРАЙ

Тебе приходилось ломать голову над тем, что подарить человеку, у которого все есть? Подсказка — обрати внимание на аксессуары: трости и зонты, запонки и перчатки, настольные игры, кожаные футляры для винных бутылок и кейсы, галстуки и шарфы. Что-нибудь из этого набора точно подойдет. Беги за подарком в мультибрендовый магазин St. James, там огромное разнообразие марок: Moorer, St. James, Luigi Borrelli, Luciano Barbera, PRPS, Yohji Yamamoto, Vilebrequin, Belvest, John Lobb, Borsalino, Schedoni, Swaine Adeney Brigg. Адрес: Кутузовский пр., 48, ТЦ "Времена года".

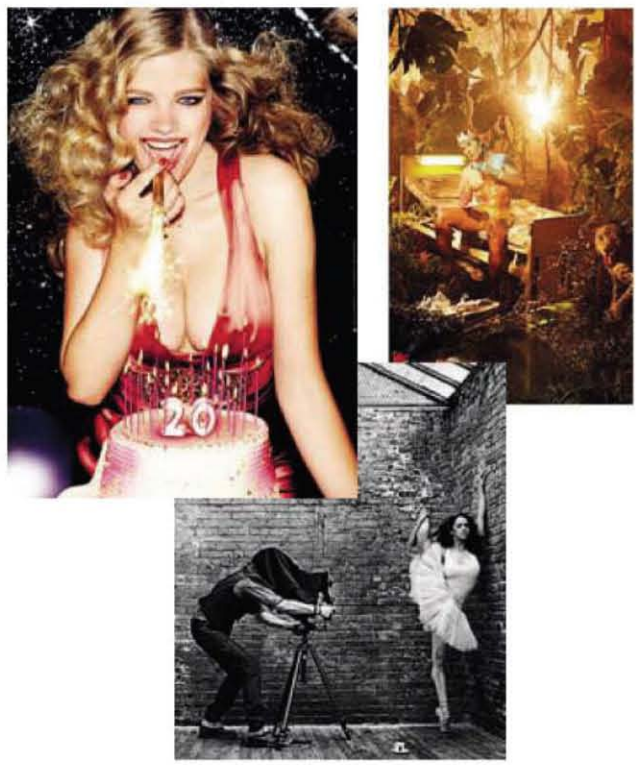
ДВАЖДЫ ГЕРОЙ

В ноябре 2011-го в Швейцарии подвели итоги премии "Часы года" (ее организует компания Ringier Group). Спросишь, кто победитель? TAG Heuer, да еще и сразу в двух номинациях — "Лучшие наручные часы" и "Лучшая организация рекламной кампании". Формы и точность часового механизма от TAG Heuer в рамках рекламных кампаний поддерживали фигурки хамелеонов и колибри, созданные из разнообразных деталей часов. А приз зрительских достался Carrera Mikrograph (они измеряют время с точностью до 1/100 секунды).

Новости

ОБЪЕКТИВНОЕ МНЕНИЕ

Кофе — не только ежедневный горячий допинг для миллионов людей по всему земному шару, но и большое искусство. Подтверждение тому — ежегодный, двадцатый по счету, календарь от Lavazza, снятый объективами двенадцати мастеров глянцевой фотографии. Каждый кадр — личное фотопризнание в любви к кофе. Среди участников — Дэвид Ла Шапель, Альберт Уотсон, Энни Лейбовиц и другие.



ТВОИ УНИВЕРСИТЕТЫ

24 октября 2011 года компания Unilever и бренд AXE, производящий дезодоранты, объявили о старте нового масштабного проекта AXE Campus. Присоединившись с помощью соцсетей Facebook или Вконтакте к группе AXE на сайте axeeffect.ru, ты становишься студентом AXE Campus и получаешь советы по обольщению девушек. Да-да, именно этому тут обучают. Видеоуроки дают три соблазнительные преподавательницы: брюнетка, блондинка и рыжая. Выбор факультета за тобой, добро пожаловать в альма-матер!

www.epidemz.net

ЗНАЙ НАШУ МЕРУ

В каждой стране есть своя мерная единица для розлива пива — в Англии она равна 0,568 л, в Индии — 0,65 л, в Китае — 0,63 л. Вот и России пора выработать свою. И кому в нашей стране об этом позаботиться, как не "Балтике"? Собственно, они первые точно оценили истинные потребности русской натуры и решили разливать пиво в алюминиевые банки объемом 0,75 л. В таких банках, к примеру, можно купить "Балтику Разливное" по цене порядка 58 руб. за штуку.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ТОЧНОЕ ЧИСЛО

Женевская часовая марка Frédérique Constant пополнила коллекцию классических часов Maxime Manufacture Automatic сразу двумя моделями: мужской Maxime Manufacture Automatic Silicium и женской Maxime Manufacture Automatic Lady Chocolate. Мужских часов с темно-серым циферблатом с узором в виде солнечных лучей в центре выпустили всего 888 экземпляров. Все они водонепроницаемы, с сапфировым стеклом и прозрачной задней крышкой. Стрелки отполированы вручную.

ШОК, ВИДЕО!

Если ты когда-нибудь мечтал снять-ся в клипе с крутыми тачками и красотками, то заходи на сайт Eclipsegum.ru — и действуй! Загрузи свою фотографию, выбери тему клипа и смотри, как герой с твоим лицом наслаждается сладкой жизнью.

Алексей Чигвинцев, генеральный директор компании Forward

ЗА ВСЕ НАДО ПЛАТИТЬ

Пробовал расплачиваться в магазине не кредиткой, а, скажем, с помощью мобильного телефона? Невозможно? Ошибаешься! Корпорация MasterCard выпустила чип PayPass и запустила технологию бесконтактных платежей, при которой покупка оплачивается одним касанием терминала картой. При этом чип можно встроить в любой удобный тебе предмет — хоть в часы, хоть в телефон.

ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

В 2011 году впервые чемпионами мира по зимнему триатлону стали россияне — гонщики команды Forward Павел Андреев и Максим Кузьмин. И, кстати, победа принадлежит не только парням, но и их железным коням, не зря ведь премию "Товар года" 2011 года в номинации "Абсолютный лидер Российского рынка велосипедов" за технологические инновации, безупречное качество велосипедов, возрождение высоких отечественных традиций и отстаивание идеалов здорового образа жизни получила именно компания Forward.

www.epidemz.net

МЧИСЬ СЮДА

Если ты привык получать свою порцию адреналина, катаясь на сноуборде или горных лыжах, то отправляйся в Дмитровский район Московской области. В декабре открыт сезон во входящем в альянс GOST Luxury Clubs горнолыжном клубе "Целеево", где круглосуточно работают четыре склона различной сложности и есть открытый каток, а лыжи, ботинки, сноуборды и даже снегоходы дают в аренду. В любой день можно взять обучающий курс с опытным инструктором для детей и взрослых. После катания тебя ждет парная и сауна с фирменными спа-процедурами: парением на сене, медово-ягодными растираниями и целебным чаем из таежных трав после.

Егор Кончаловский, Любовь Толкалина

ПОНАЕХАЛИ

20 октября 2011 года бренд Salvatore Ferragamo провел свой первый показ в Москве, организованный совместно с российским дистрибьютором марки, компанией "ДжамильКо". Полюбоваться яркой коллекцией весна-лето 2012 смогли не только местные знаменитости, но и специально приглашенные голливудские звезды: Камилла Белль, Эмбер Хёрд и Кармен Чаплин. Приятно, что московским гостям коллекция была представлена сразу после показа на Неделе моды в Милане.

НОВЫЕ ГЛУБИНЫ

Тебе нужны часы, которые не подведут ни на суше, ни под водой? Тогда обрати внимание на новую коллекцию D-Star 200 от марки Rado. В ней пять хронографов и пять классических моделей с тремя стрелками. Предел водонепроницаемости — 200 м. В сапфировом стекле корпуса теперь есть линза над окошком даты. Браслет можешь выбрать из керамики или каучука.

www.epidemz.net

ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Когда ты покупаешь себе новую карту в фитнес-клуб, тебя полагается тут же досконально протестировать — без заключения врача тренер и не подумает начать с тобой заниматься. Дело полезное, но мало кому приносит удовольствие. Находчивый World Class решил подсластить пилюлю, завел тесную дружбу с компанией Jaguar Land Rover, и теперь после того, как тебя проверили врачи, ты в отместку можешь проверить новенькую модель Jaguar или Land Rover. Вниманию активных участников ежегодных соревнований среди членов World Class: победителям может перепасть машина (их заготовлено даже две), а также сертификаты школы вождения, велосипеды и масса сувениров.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Часовщики старинного дома Baume & Mercier считают, что наручные часы не имеют права быть обыкновенными или невыразительными. Так, в середине 90-х годов появилась коллекция Hampton (своим названием она обязана модному морскому курорту на восточном побережье Америки), в которой выделялись немного пародийные Hampton Spirit с циферблатом, отчетливо напоминающим телевизионный экран в стиле ретро. Сегодня компания решила обновить линейку выпуском новых моделей. И хотя у большинства часов прямые боковые стенки корпуса и арабские цифры, знаковой модели хронографа придано максимальное сходство с их прототипом с помощью римских цифр.

ПОЖАЛУЙСТА, ПРИГОТОВЬТЕСЬ

Чем должна заниматься образцовая жена? Сидеть дома и готовить еду. По возможности, готовить вкусно. А чтобы все вокруг узнали, какая же классная у тебя жена, тебе стоит регулярно пополнять ее кулинарную библиотеку. Новый претендент на звание настольной книги — только что вышедшая в свет "Мировая кухня" Елены Чекаловой (написанная в соавторстве с Гелией Делеринс). Своей новой книгой Елена задумала решить три серьезные задачи: научить нас готовить из доступных продуктов, применяя мировые технологии, не известные у нас даже профессиональным шеф-поварам, — первая. Отвлечься от рецептов и постичь суть того или иного способа приготовления блюда — вторая. Ну и третья — устроить на страницах книги гастрономическое путешествие по всему миру. К каждому блюду прилагаются заметки "Из личного архива", в которых авторы рассказывают, где и при каких обстоятельствах они впервые его попробовали. Так что перед тобой не просто список скучных рецептов в твердом переплете, а целый арсенал средств для кулинарных импровизаций.

www.epidemz.net

СДЕЛАНО В США

В ноябре прошлого года в одном из гаражей Копенгагена, переоборудованном в спортивный зал, состоялась европейская премьера нового спортивного состязания — Reebok CrossFit. Появившись в 2007 году в Калифорнии по инициативе группы энтузиастов, это фитнес-увлечение быстро завоевало популярность. В 2011 году в Лос-Анджелесе состоялся первый чемпионат мира Reebok CrossFit. В 17 отборочных турах в разных странах мира приняли участие 26 тысяч атлетов. 50 лучших боролись в финале за звание самого тренированного человека Земли и призовой фонд в $1 млн.

CrossFit возник в обычном спортивном зале, а не в фитнес-клубе. Просто когда людям надоело выполнять одни и те же упражнения по наставлению тренера или врача, они решили разнообразить свои занятия, внеся в них элемент соревнований. Правила просты: участники разбиваются на команды, причем без какого-либо определенного принципа (в одной команде могут быть и мужчины, и женщины, люди разного возраста и уровня физической подготовки), договариваются о правилах и упражнениях и выполняют их на время. Победитель в CrossFit определяется тоже просто: выигрывает та команда, которая быстрее всех правильно выполнит все упражнения программы. Тренировки проходят в самых разных местах: в гаражах и перестроенных под спортивный зал подвалах, в парках и на крышах офисных зданий, везде, где есть место для установки простейших спортивных снарядов. Сегодня CrossFit в США входит в обязательную программу подготовки курсантов многих полицейских академий, специализированных военных подразделений, профессиональных атлетов.

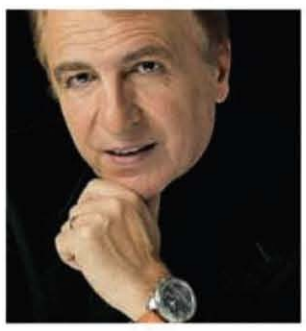
www.epidemz.net

НАЛЕГКЕ

Английская спортивная марка Berghaus наконец обосновалась в России и привезла за собой не только вагоны одежды, но и звезд скалолазания. В принципе профессионалам и любителям экстрима Berghaus знаком давно и не понаслышке: если ты хоть раз собирался в горы и другие места с устрашающе низкой температурой, то первое, что тебя заботило, — наличие легкой непродуваемой и непромокаемой одежды. Другое дело, что с нашим климатом, когда то снег, то дождь, синтетике уже давно требуется пуховое подкрепление, а пуховикам — непромокаемая оборона. Вот с этим-то добром и пожаловал Berghaus в московскую "Мегу Белую Дачу". Гордость новой коллекции — пуховик Mount Asgard Hybrid, сделанный из непродуваемого водоотталкивающего материла. Куртка весит всего 472 г, при этом легко уминается в мини-чехол. Мы могли бы ограничиться этими весомыми (нет, скорее невесомыми) словами, но куртка уже прошла тест-драйв при покорении Монт-Асгарда — одной из самых неприступных вершин мира. На такое мог отважиться лишь один человек — известный скалолаз и бэйсджампер Лео Холдинг. Он презентовал свой фильм об этом событии, где заодно и задокументированы все плюсы новой куртки.

Марка Berghaus основана в Великобритании в 1966 году и производит одежду, обувь и аксессуары для любителей альпинизма, трекинга и скалолазания. В 1977 году Berghaus первой в Европе начала применять технологию gore-tex. На сегодняшний день Berghaus — бренд №1 для экстремалов стран Туманного Альбиона.

ДРУЖЕСКАЯ ВСТРЕЧА



В хоккей играют настоящие мужчины. Кроме того, настоящие мужчины носят хорошие часы. Выясняется, что из этих двух, казалось бы, непохожих пристрастий может родиться отличный тандем. Как соединить русские ледовые побоища с произведениями высокого часового искусства, нам рассказал президент швейцарской марки Tissot Франсуа Тьебо.

Напрямую выведать у господина Тьебо секрет создания долговечного часо-хоккейного союза мы решили во время его недавнего визита в Москву. Мастер ничего скрывать не стал и рассказал несколько занимательных историй. Самая любопытная из них о том, что, как и положено одному из лидеров швейцарского часового производства, марка Tissot поддерживает разные виды спорта, однако ближе всего по духу ей оказались суровые хоккейные баталии. Впервые Tissot начала с предельной точностью отсчитывать пробросы, передачи и буллиты на матчах чемпионата мира в 1998-м, то бишь стала официальным хронометристом. Завязавшись однажды, эта настоящая мужская дружба, естественно, сохраняется и до сих пор, Tissot спонсирует хоккей на льду по всему миру.

На самом деле тандем "Россия-Tissot" имеет давнюю историю: в свое время именно Tissot являлась официальным поставщиком Российского Императорского двора.

Франсуа Тьебо рассказал, что водит давнюю дружбу с Владиславом Третьяком (с 2007-го компания сотрудничает с Фондом Третьяка), собственно, это и послужило поводом к выпуску лимитированной серии часов T-Race — в том же 2007-м ее представили на чемпионате мира. Естественно, хронограф (а они все номерные) под номером один носит сам Третьяк. А к чемпионату мира 2010 выпустили часы T-Tracx Ice Hockey (именно они на фото). Самое важное, по мнению господина Тьебо, — часы давно перешли из статусного аксессуара (а то ж мы привыкли: если уж часы, то обязательно не дешевле пары собственных окладов или полученные в наследство от отца) в индикатор рода деятельности, любимых увлечений или политических убеждений: кому спортивные часы, кому — авиаторы, а кто-то носит забавные дизайнерские. Если ты фанат хоккея, то, видимо, теперь знаешь, часы какой марки будут тебе в самый раз.

www.epidemz.net

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ PEGASO ОТ ИТАЛЬЯНСКОЙ МАРКИ ETRO С НОТАМИ БЕРГАМОТА, ЛАЙМА, БАЗИЛИКА, КЕДРА И СОЛНЦЕЦВЕТА.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от ETRO.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH021206

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 марта 2012 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

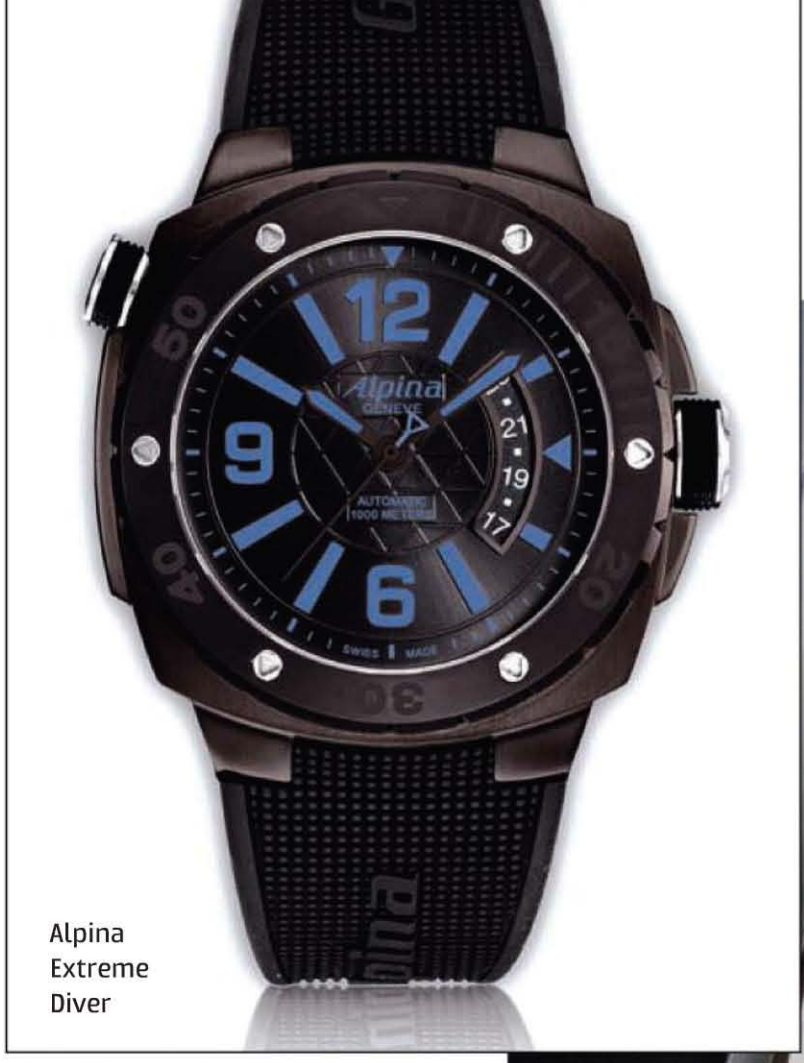
Кассир

Плательщик (подпись) _____

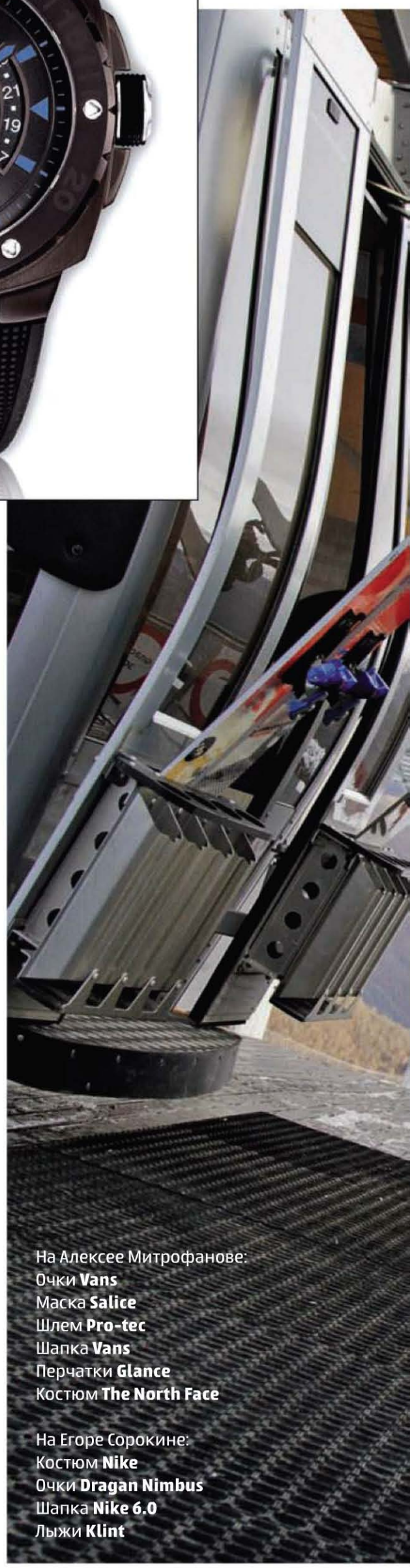
www.epidemz.net

Где что купить

American Eagle "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902
Berghaus Мега Белая дача, т.: 641-4018/19
Asics www.asics.ru
Bosco Sport ГУМ, Красная пл., 3
Brenda www.brenda.by
Black Silver www.blacksilver.ru
Burton м-н "Кант", www.kant.ru
Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 980-9105; СПб, ул. Льва Толстого, 1/3, т.: (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: (812) 449-3907
Calida Эстель Адони, единый справочный номер: 744-0722; www.estelle.ru; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595
Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
DKNY ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442
Diesel Петровка, 16, т. 625-5235
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dragan Nimbus м-н "Кант", www.kant.ru
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692-783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; "Метрополис", т.: 787 4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: +7-383-328-0720
Fete ТЦ "Шука" Щукинская ул., д.42, 1 этаж, м-н "Заколка", т.: 8(909) 9552929, www.fete-hats.ru
Gant Смоленская-Сенная пл., 27/29, стр. 1, +7 (499) 252-72-92; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385
Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; Смоленская-Сенная пл., 27-29; "Ашан-Капитолий", пр-т Вернадского, 6
Glance м-н "Кант", www.kant.ru
John Douglas www.johndouglas.ru
Julipet сеть м-нов мужского белья "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3202; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, к. 1, т.: 641-4448; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8497; "Город", Рязанский пр-т, 2, т.: 642-6438; "Рублевский", Рублевское ш., 48/1, т.:416-7184; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6116; СПб, "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12, т.: 745-7118; Нижний Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63; т.: (8312)16-72-40
Kama м-н "Кант", www.kant.ru
Killy м-н "Кант", www.kant.ru
Level м-н "Кант", www.kant.ru
Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; ТЦ "Галерея Актер", Тверская ул., 16/2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Le Cog Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339; "Метрополис", т.: 787-4056
Lee м-н Lee, Долгоруковская ул., 6, +7 (495) 785-78-86
New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 258-5442
Next МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Молл Гэллери", Сигнальный пр-д, 17; СПб, "Гранд Каньон", пр-т Энгельса, 154; МЕГА-Дыбенко, МЕГА-Парнас; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14; Самара, "Мегакомплекс Московский", Московское ш., 25г; МЕГА-СИТИ, ул. Новосадовая, 160, Казань, МЕГА, пр-т Победы, 141; Екатеринбург, МЕГА, ул. Металлургов, 87; Н. Новгород, МЕГА, Нижегородская область, Кстовский район, д. Федяково; Тольятти, "Парк Хаус", Автозаводское ш., 6
Nike "Метрополис", Ленинградское ш., 16, 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Pro-tec м-н "Кант", www.kant.ru
Puma ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-83-58; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; т.: 229-19-42
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru
Ray-Ban www.ray-ban-sunglasses.ru
Reef www.alpindustria.ru
Salice м-н "Кант", www.kant.ru
The North Face www.alpindustria.ru



Alpina Extreme Diver


На Алексее Митрофанове:
Очки **Vans**
Маска **Salice**
Шлем **Pro-tec**
Шапка **Vans**
Перчатки **Glance**
Костюм **The North Face**

На Егоре Сорокине:
Костюм **Nike**
Очки **Dragan Nimbus**
Шапка **Nike 6.0**
Лыжи **Klint**

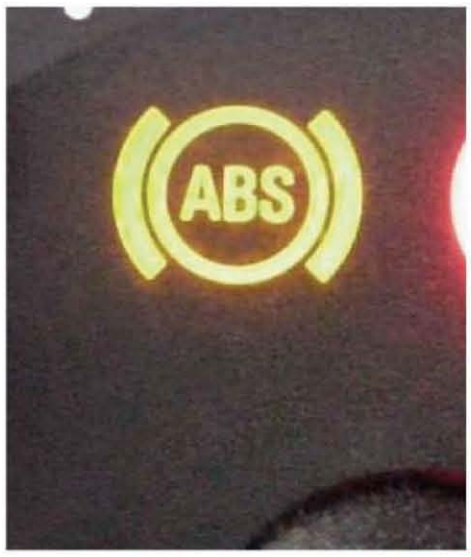
www.epidemz.net

Timberland ГУМ, Красная пл., 3; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; “Щука”, ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, “Сенная”, ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; “Радуга”, пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, “Горизонт”, пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
Vans www.trassa.ru
Uniqlo “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, “Гименей”, ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, “Галерея АРТ”, ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-78-86/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-28-42/43; сеть мнов “5 Карманов”: МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; “Золотой Вавилон”, ул. Декабристов, 12; универмаг “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327

Dior
Homme
Sport

www.epidemz.net

Х.З.*



ВБР МШН

С машинами всегда так — и в гаражах, и в дилерских центрах те, кто занимаются ими, говорят в основном словами из трех букв. Вот список из тех аббревиатур, которые точно должны быть в оснащении твоей машины. Почему? Потому что они спасают жизнь.

ABS

(антиблокировочная система)

При резком торможении колесо останавливает движение, протектор шины забивается грязью или просто перегревается и автомобиль начинает скользить. Чтобы этого не происходило, ABS коротко распускает и снова зажимает тормоза, подставляя под контакт с землей новый кусок резины. Именно в этот момент педаль и дергается под ногой.

EBD

(система динамического распределения тормозного усилия)

Если в одной половине багажника ты везешь коллекцию чугуна, а в другой — мешок с хлопком, колеса будут загружены по-разному и при резком торможении тебя занесет. Чтобы этого не случилось, электронные мозги оценивают скорость вращения каждого из колес и то, какой вес на них давит, — тормозные механизмы на разных колесах задействуются по-разному и машина не теряет направление движения.

ESP

(система курсовой устойчивости)

Также известна как ATTS, ASMS, DSTC, DSC, FDR, VDC, VSC, VSA или ESC. Один датчик оценивает поворот руля (а значит, то, куда ты хочешь ехать), а другой — то, куда реально движется сейчас машина. Задача ESP — чтобы оба эти показателя совпадали. Если занос начинается, ESP сама выборочно подтормаживает те колеса, которые нужно, и снижает обороты двигателя. На машинах с “автоматом” ESP может влиять и на работу трансмиссии.

ASC

(антипробуксовочная система)

Также известна как “трэкшн-контроль” (tracktion-control), TRC, ASR, DTS, ETC, TCS, STC, TRACS или ASC+T. Система снижает обороты двигателя и тормозами замедляет ведущие колеса, если водитель слишком сильно давит на газ и шины проскальзывают. На месте это не страшно, но на ходу, если одно колесо начнет скользить, а второе будет нормально цепляться за дорогу, случится занос.

BAS

(система экстренного торможения)

Также известна как DBC или Brake Assist. Анализирует скорость и силу, с которой ты нажал на тормоз. Если система решает, что водитель хочет не притормозить, а именно экстренно остановиться, то тут же повышает давление в тормозной системе до оптимального, как бы дожимая за тебя тормоз. Некоторые машины заодно включают “аварийку”, чтобы едущий сзади заметил твой стремительно приближающийся зад.

SRS

(система пассивной безопасности)

Подушки безопасности сегодня есть почти в любой машине, но пусть в твоей их будет минимум 6: фронтальные и боковые для водителя и переднего пассажира, а также боковые для сидящих сзади. Почему? Просто потому, что на дорогах много идиотов.

ISOFIX

Стандарт крепления детских кресел, обеспечивающий самую жесткую фиксацию и — что самое главное — исключающий ошибку при установке кресла. Эти ошибки очень часто приводят к смертельным исходам в авариях, где вроде бы ребенок был в специальном кресле, но оно не смогло защитить.

*Хочу знать.

www.epidemz.net

реклама

www.epidemz.net

GIVENCHY

POUR HOMME

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.givenchy.com

www.epidemz.net